**สุขภาพจิตของผู้หญิง**

วันที่ 8 มีนาคมเป็นวันสตรีสากล ในเดือนนี้ เราจะให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสุขภาพจิตของผู้หญิงในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตครั้งใหญ่

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ**  **บทความที่แนะนำ**เกี่ยวกับการรับมือกับภาวะมีบุตรยาก  **บทความที่แนะนำ**เกี่ยวกับการให้การสนับสนุนคนที่คุณรักที่กำลังเผชิญกับภาวะมีบุตรยาก  **เคล็ดลับ**การดูแลสุขภาพจิตของผู้หญิง  **คำแนะนำแบบโต้ตอบ**เกี่ยวกับอาการและสัญญาณของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและความวิตกกังวล  **หลักสูตรอบรมสมาชิก** **“**วัยหมดประจำเดือนและสุขภาพจิต**”**  **ทรัพยากรการฝึกอบรมผู้จัดการ รวมถึงพอดแคสต์** **“**ผู้นำที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของผู้หญิงในที่ทำงาน**”** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |