**Kadın akıl sağlığı**

8 Mart Dünya Kadınlar Günüdür. Bu ay, yaşamdaki büyük geçişlerin ve zorlukların yol açtığı kadınların akıl sağlığını desteklemeye odaklanıyoruz.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:****Öne çıkan konu**, kısırlıkla başa çıkma hakkında**Öne çıkan konu**, kısırlıkla mücadele eden sevdiğiniz birine destek olma hakkında**İpuçları**, kadınların akıl sağlığını koruma**Etkileşimli yol gösterme**, doğum sonrası depresyon ve anksiyete işaretleri ve belirtileri hakkında**Üye eğitim kursu “**Menopoz ve akıl sağlığı**”****Üye eğitim kaynakları, “**İşyerinde kadınların akıl sağlığını destekleyen liderler **postcast’i dahil”** |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-tr)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |