



**تدريب الأعضاء:**

**انقطاع الطمث والصحة النفسية**

**التدريب المميز لشهر مارس**

**انقطاع الطمث والصحة النفسية.** انقطاع الطمث علامة على نهاية سنوات حدوث الدورة الشهرية والإنجاب للمرأة. تتأهب بعض النساء للتعامل مع هذا التغيير ولكن أخريات لا يفعلن ذلك. ومع ذلك، معظم النساء تستاء من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث، لا سيما عندما تمس صحتهن النفسية. هذه الجلسة ستميط اللثام عن الأمور التي تتعلق بانقطاع الطمث والصحة النفسية، وتبدد بعض الخرافات وتقدم الحقائق. هذه الجلسة ستتضمن أيضًا إستراتيجيات عملية للنساء اللاتي تنتقلن إلى هذه المرحلة من الحياة، علاوةً على الزملاء والمديرين والمؤسسات التي ترغب في تعميق الفهم وتقديم الدعم.

**يستفيد المشاركون مما يلي:**

* فهم طبيعة انقطاع الطمث وكيفية تأثيره على الصحة النفسية.
* استكشاف كيف أن الثقافة يمكن أن تؤثر على المرأة التي تصاب بانقطاع الطمث.
* مناقشة كيفية فتح حوار حول انقطاع الطمث في مكان العمل وبيان ما قد يساعد على مستوى الأفراد والمؤسسات.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**حسب الطلب(بدون أسئلة وأجوبة)**[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)****هل وقتك محدود؟**شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق  **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 مارس**7-8 صباحًا بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 مارس**7-8 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 مارس**5-6 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 مارس**1-2 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optumأو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "برنامج مساعدة الموظفين" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.