



**Latihan ahli:**

**Menopaus dan Kesihatan Mental**

**Latihan rencana bulan Mac**

**Menopaus dan Kesihatan Mental.** Menopaus menandakan berakhirnya era haid dan pembiakan wanita. Sesetengah wanita menantikan perubahan ini, sementara ada wanita lain yang tidak. Walau bagaimanapun, kebanyakan wanita tidak menyukai gejala yang hadir dengan menopaus, terutamanya apabila gejala tersebut berkaitan dengan kesihatan mental mereka. Sesi ini akan menghuraikan tentang menopaus dan kesihatan mental, melawan beberapa mitos dan membentangkan fakta. Sesi ini juga akan merangkumi strategi praktikal untuk wanita yang memasuki peringkat hidup ini, serta untuk rakan sekerja, pengurus dan organisasi mereka yang ingin memahami lebih lanjut dan memberikan sokongan.

**Para peserta akan:**

* Memahami menopaus dan cara menopaus menjejaskan kesihatan mental.
* Menerokai kesan budaya terhadap pengalaman menopaus wanita.
* Membincangkan cara berbual tentang menopaus di tempat kerja dan perkara yang boleh membantu pada peringkat individu dan organisasi.

Mendaftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Soalan Lazim)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Tidak ada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 Mac**  7-8 PAGI GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 Mac**  7-8 MALAM GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 Mac**  5-6 PETANG GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 Mac**  1-2 PETANG GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi latihan secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

**Mulakan**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth. majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan kawal selia negara. Pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberikan peluang sama rata.