



**Обучение для участников:**

**Менопауза и психическое здоровье**

**Избранные советы на март**

**Менопауза и психическое здоровье.** Менопауза обозначает окончание менструаций у женщины и завершение ее репродуктивного периода. Некоторые женщины с нетерпением ожидают этого времени, в то время как другие настроены не столь оптимистично. Все-таки большинство женщин не очень рады тем симптомам, которые приносит с собой менопауза, особенно если речь заходит об их психическом здоровье. Данный семинар посвящен менопаузе и психическому здоровью, и в его ходе будут развенчаны некоторые мифы и представлены определенные факты. В ходе семинара также рассказывается о практических стратегиях для женщин, у которых наступает этот этап в жизни, а также для их коллег, руководителей и организаций, желающих лучше разобраться в этом вопросе и оказать необходимую поддержку.

**Участники смогут:**

* Разобраться в том, что такое менопауза и как она может влиять на психическое здоровье.
* Узнать о том, какое влияние на менопаузу у женщины может оказывать культура.
* Обсудить, как начать разговор о менопаузе на рабочем месте и что может помочь на уровне отдельно взятой женщины и на уровне организации.

Зарегистрируйтесь на одночасовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи, когда вам будет удобно. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**  По запросу  (без ответов на вопросы)  **[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Нет времени?**  С кратким содержанием (10 минут) можно ознакомиться    **[здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 марта**  С 7:00 до 8:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 марта**  С 19:00 до 20:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 марта**  С 17:00 до 18:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 марта**  С 13:00 до 14:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**Количество мест для участия в онлайн-семинарах ограничено, поэтому следует регистрироваться заранее.**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы экстренной помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их владельцам. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.