**الصحة النفسية للنساء**

8 مارس اليوم العالمي للمرأة. سنتعرف في هذا الشهر على الطرق المفيدة لدعم الصحة النفسية للنساء وسعادتهن ورفاهيتهن، وكذلك تمكين النساء في حياتك وحول العالم.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالات مميزة** حول:   * تمكين النساء في حياتك * نشر الوعي حول الصحة النفسية للنساء حول العالم * الإجراء السريع: تاريخ اليوم العالمي للمرأة * كيفية تأثير مرحلة ما قبل انقطاع الطمث على الصحة النفسية * الإصابة باضطرابات الأكل في منتصف العمر والتأقلم معه   **ورقة عمل تفاعلية** لتقدير قيمتك الذاتية  **نشرة بودكاست** من سلسلة "Until It’s Fixed" حول "استكشاف طبيعة الخصوبة"  **دورة تدريبية للأعضاء** "انقطاع الطمث والصحة النفسية"  **موارد تدريب المديرين**، بما يشمل مادة بعنوان "كيف يمكن للقادة تمكين النساء في مكان العمل" |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |