**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 |