**महिलाओं** **का** **मानसिक** **स्वास्थ्य**

8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस है। इस महीने, हम महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करने और आपके जीवन और दुनिया भर में महिलाओं को सशक्त बनाने के सार्थक तरीकों की खोज करेंगे।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:**निम्नलिखित** **विषयों** **पर** **विशेष** लेख:* अपने जीवन में महिलाओं को सशक्त बनाना
* दुनिया भर में महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता बढ़ाना
* कार्रवाई में तेज़ी लाना: अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का इतिहास
* पेरीमेनोपॉज़ आपके मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है
* मध्य आयु में भोजन विकारों का अनुभव और उनसे निपटना

**इंटरैक्टिव** **वर्कशीट** अपने स्वयं के मूल्य की सराहना करने के लिए**पॉडकास्ट** जिसका विषय है “प्रजनन क्षमता का पता लगाना” और यह “Until It’s Fixed” श्रृंखला से है **सदस्य** **प्रशिक्षण** **पाठ्यक्रम** “रजोनिवृत्ति और मानसिक स्वास्थ्य”**मैनेजर** **ट्रेनिंग** **रिसोर्सेज**, जिसमें “लीडर्स कार्यस्थल पर महिलाओं को कैसे सशक्त बना सकते हैं” शामिल है |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक** **संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स तक पहुंच प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट तक निरंतर पहुंच। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — टूलकिट उन लोगों के साथ साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी है। |