



**تدريب الأعضاء:**

**انقطاع الطمث والصحة النفسية**

**التدريب المميز لشهر مارس**

**انقطاع الطمث والصحة النفسية**. يشير انقطاع الطمث إلى نهاية الدورة الشهرية وسنوات الإنجاب لدى النساء. وتتطلع بعض النساء للتعامل مع هذا التغيير، وأخريات لا يعيرن ذلك أي اهتمام. ومع ذلك، معظم النساء لا يسرهن الأعراض التي تصاحب انقطاع الطمث، وخصوصًا عندما يتعلق الأمر بالصحة النفسية. هذه الجلسة ستكشف المعلومات حول انقطاع الطمث والصحة النفسية وتبدد بعض الخرافات حوله وتقدم الحقائق. هذه الجلسة ستتضمن أيضًا إستراتيجيات محددة للنساء المقبلات على هذه المرحلة من الحياة، علاوةً على زملائهن ومديريهن ومؤسساتهن التي ترغب في فهم المزيد حول الأمر وتقديم الدعم لهن.

نقاط التعلُّم

* فهم طبيعة انقطاع الطمث وكيفية تأثيره على الصحة النفسية
* استكشاف كيفية تأثير الثقافة على تجربة المرأة مع انقطاع الطمث
* مناقشة الآثار التي يتسبب فيها انقطاع الطمث في مكان العمل
* توفير حلول مرنة ومبتكرة تدعم المرأة قبل تجاربها في مرحلة انقطاع الطمث وخلالها وبعدها

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق  **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)** | **10 مارس**  1‑2 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWNJYA2) | **13 مارس**  7‑8 صباحًا بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWLhYAM) | **17 مارس**  5‑6 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWTlYAM) | **19 مارس**  7‑8 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWWzYAM) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.