



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**रजोनिवृत्ति** **और** **मानसिक** **स्वास्थ्य**

**मार्च** **माह** **में** **विशेष** **प्रशिक्षण**

**रजोनिवृत्ति** **और** **मानसिक** **स्वास्थ्य**। रजोनिवृत्ति एक महिला के मासिक धर्म और प्रजनन क्षमता वाले वर्षों के अंत को दर्शाता है। कुछ महिलाएं इस बदलाव का बेसब्री से इंतजार करती हैं, जबकि अन्य नहीं। हालांकि, ज़्यादातर महिलाएं रजोनिवृत्ति के साथ आने वाले लक्षणों का स्वागत नहीं करती हैं, खासकर जब बात उनके मानसिक स्वास्थ्य की आती है। इस सत्र में रजोनिवृत्ति और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बताया जाएगा, कुछ मिथकों को दूर किया जाएगा और तथ्यों को प्रस्तुत किया जाएगा। इस सत्र में जीवन के इस चरण में प्रवेश करने वाली महिलाओं के साथ-साथ उनके सहकर्मियों, प्रबंधकों और संगठनों के लिए व्यावहारिक रणनीतियाँ भी शामिल होंगी जो इसे अधिक समझना और सहायता प्रदान करना चाहते हैं।

सीखने वाली बातें

* समझें कि रजोनिवृत्ति क्या है और यह मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है
* जानें कि संस्कृति रजोनिवृत्ति के संबंध में एक महिला के अनुभव को कैसे प्रभावित कर सकती है
* कार्यस्थल पर रजोनिवृत्ति के प्रभावों पर चर्चा करें
* रजोनिवृत्ति के पहले, उसके दौरान और बाद में महिलाओं का समर्थन करने वाले लचीले, रचनात्मक समाधान प्रदान करें

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** सत्रऑन-डिमांड(कोई सवाल-जवाब नहीं)**[यहां देखें](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/playback)****समय कम है?**10-मिनट का सारांश देखें**[यहाँ](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)** | **10 मार्च**1‑2 PM GMT(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWNJYA2) | **13 मार्च**7‑8 AM GMT(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWLhYAM) | **17 मार्च** 5‑6 PM GMT(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWTlYAM) | **19 मार्च**7‑8 PM GMT(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWWzYAM) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

**शुरू** करें

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। Emotional Wellbeing Solutions संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।