



**Latihan ahli:**

**Menyokong Kebimbangan Kesihatan Mental dengan Rakan dan Keluarga**

**Latihan rencana bulan Mei**

**Menyokong Kebimbangan Kesihatan Mental dengan Rakan dan Keluarga.** Dari semasa ke semasa, kita semua mempunyai rakan atau keluarga yang mengalami mood rendah. Apabila mood rendah berterusan, sukar untuk mengetahui perkara yang perlu dilakukan, terutamanya apabila anda bimbang akan memburukkan lagi keadaan. Ini bukanlah program tentang kesihatan mental dan emosi anda, tetapi tentang kesan peranan anda yang sangat positif dalam kesejahteraan orang lain. Oleh sebab anda mungkin bukan seorang doktor atau ahli profesional kesihatan, terdapat had untuk sokongan yang boleh anda berikan, jadi penting untuk mengetahui sempadan tersebut. Kemudian, setelah anda memahami batasan tersebut, terdapat banyak perbualan dan tindakan yang boleh anda lakukan untuk membantu dan menyokong.

**Para peserta akan:**

* Mengenal pasti kebimbangan kesihatan mental biasa yang mungkin dihadapi oleh rakan dan keluarga
* Menyemak jenis rawatan
* Menerokai cara menyokong rakan dan ahli keluarga yang mempunyai kebimbangan kesihatan mental
* Mencipta pelan tindakan tentang cara menyokong kebimbangan kesihatan mental

Mendaftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Soalan Lazim)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **Tidak ada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 Mei**  1-2 PETANG BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15 Mei**  7-8 PAGI BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 Mei**  5-6 PETANG BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 Mei**  7-8 MALAM BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi latihan secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

**Mulakan**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau anggota gabungan, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth. majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan pada keperluan kontrak atau keperluan kawal selia negara. Pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberikan peluang sama rata.