



**Szkolenie dla członków:**

**Wspieranie przyjaciół i członków rodziny w problemach związanych ze zdrowiem psychicznym**

**Majowe szkolenie tematyczne**

**Wspieranie przyjaciół i członków rodziny w problemach związanych ze zdrowiem psychicznym.** Każdy z nas ma przyjaciół lub członków rodziny, którzy od czasu do czasu cierpią z powodu obniżonego nastroju. Kiedy przygnębienie utrzymuje się dłużej, często nie wiemy co zrobić, szczególnie gdy nie chcemy pogorszyć sytuacji. Ten program nie dotyczy Twojego zdrowia psychicznego i emocjonalnego, ale bardzo pozytywnej roli, jaką możesz odegrać, aby poprawić dobre samopoczucie innych osób. Ponieważ prawdopodobnie nie jesteś lekarzem ani innym specjalistą ds. zdrowia, możesz zapewnić wsparcie jedynie w pewnych granicach; dlatego ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tych ograniczeń. Kiedy zrozumiesz takie ograniczenia, możesz podjąć wiele pomocnych i wspierających rozmów i działań.

**Uczestnicy:**

* Zidentyfikują typowe problemy ze zdrowiem psychicznym, z jakimi mogą borykać się ich przyjaciele i członkowie rodziny
* Omówią różne rodzaje leczenia
* Dowiedzą się, jak wspierać przyjaciela lub członka rodziny z problemami zdrowia psychicznego
* Opracują plan działania w zakresie zapewnienia wsparcia osobom z problemami ze zdrowiem psychicznym

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj  10-minutowe streszczenie    **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14. maja**  13:00-14:00 BST  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15. maja**  7:00-8:00 BST  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21. maja**  17:00-18:00 BST  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23. maja**  19:00-20:00 BST  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

**Rozpocznij**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.