



**การฝึกอบรมสมาชิก:**

**การสนับสนุนข้อกังวลด้านสุขภาพจิตกับเพื่อนและครอบครัว**

**สิ่งที่นำเสนอในการฝึกอบรม**

**การสนับสนุนข้อกังวลด้านสุขภาพจิตกับเพื่อนและครอบครัว** ในบางครั้งเราทุกคนก็มีเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่มีอารมณ์ไม่ดี เมื่ออารมณ์ที่ไม่ดียังคงอยู่ จึงเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรทำอย่างไรต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณกังวลว่าจะทำให้สิ่งต่างๆ นั้นแย่ลง นี่ไม่ใช่โปรแกรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและอารมณ์ของคุณ แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับบทบาทในเชิงบวกที่คุณสามารถมีต่อสุขภาพของผู้อื่นได้ เนื่องจากคุณอาจไม่ใช่แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ การสนับสนุนที่คุณสามารถให้ได้จึงมีจำกัด ดังนั้น การทราบถึงขอบเขตเหล่านั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ จากนั้น เมื่อคุณเข้าใจถึงข้อจำกัดเหล่านั้นแล้ว ก็จะมีการสนทนาและการดำเนินการที่เป็นประโยชน์ และการสนับสนุนมากมายที่คุณสามารถทำได้

**ผู้เข้าร่วมจะ:**

* ระบุข้อกังวลด้านสุขภาพจิตทั่วไปที่เพื่อนและครอบครัวอาจเผชิญอยู่
* ทบทวนประเภทของการรักษา
* สำรวจวิธีการช่วยเหลือเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหาสุขภาพจิต
* จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนข้อกังวลด้านสุขภาพจิต

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวิดีโอตามต้องการเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **ไม่มีเวลาใช่หรือไม่**  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 พฤษภาคม**  13:00 – 14:00 น. BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15พฤษภาคม**  07:00 – 08:00 น. BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 พฤษภาคม**  17:00 – 18:00 น. BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 พฤษภาคม**  19:00 – 20:00 น. BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัดจึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

**เริ่มต้น**

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่เหลือ เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค