**الوعي بالصحة النفسية**

الاهتمام بنفسك أمر بالغ الأهمية، لا سيما عندما تتولى رعاية أحبابك. في هذا الشهر، نقدم نصائح وأدوات لفهم ما تشعر به، وبذلك يمكنك التحكم في عواطفك والاعتناء بشكل أفضل بنفسك وبالآخرين.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة مميزة** تتضمن نصائح لمقدمي الرعاية بشأن الوقاية من الإنهاك المُهلِك  **مقالة مميزة** حول التعامل مع العواطف المختلفة لتقديم الرعاية للأجيال المتعددة  **مقالة مميزة** حول كيفية العثور على المُعالِج المناسب لحالتك  **ورقة عمل** حول تصفية الذهن بشكل أفضل استعدادًا لأسبوع العمل  **الدورة التديبية للأعضاء** ”تقديم الدعم حول مشكلات الصحة النفسية مع الأصدقاء والعائلة“  **موارد تدريب المديرين، بما يشمل** ”الانتباه للحالة الذهنية: الصحة النفسية في مكان العمل“ |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة. |