**מודעות לבריאות הנפש**

חשוב לשמור על עצמכם, במיוחד כשאתם מטפלים ביקיריכם. החודש, אנו מציעים טיפים וכלים שיעזרו לכם להבין איך אתם מרגישים, כדי שתוכלו לנהל את רגשותיכם ולטפל טוב יותר בעצמכם ובאחרים.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של חודש זה, תמצאו:**  **מאמר מומלץ** עם טיפים למטפלים לגבי מניעת שחיקה  **מאמר מומלץ** על התמודדות עם הרגשות המעורבים של טיפול בדורות מרובים  **מאמר מומלץ** על איך למצוא מטפל שמתאים לכם  **דף עבודה** לשיפור מצב הרוח לשבוע העבודה שלכם.  **קורס** **הדרכה לחברים** "תמיכה בבעיות בתחום בריאות הנפש אצל חברים ובני משפחה"  **משאבי הדרכה למנהלים, כולל הפודקאסט** "היה מודע לנפש: בריאות הנפש במקום העבודה**"** |

[הצגת ערכת הכלי](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה שוטפת לתוכן המועדף עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שלדעתכם עשויים להתעניין במידע הזה. |