**Consapevolezza sulla salute mentale**

Prendersi cura di sé è importante soprattutto quando ci si prende cura dei propri cari. Questo mese ti offriamo strumenti e consigli per comprendere come ti senti, così da aiutarti a gestire le emozioni e migliorare il modo in cui ti prendi cura degli altri e di te stesso.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articolo in evidenza** con consigli per i caregiver su come prevenire il burnout**Articolo in evidenza** su come affrontare le emozioni contrastanti dell’accudire più generazioni**Articolo in evidenza** su come trovare un terapeuta che faccia al caso tuo**Foglio di lavoro** per trovare un migliore spazio mentale per la tua settimana lavorativa**Corso di formazione per i membri** “Come supportare le problematiche di salute mentale con amici e familiari”**Risorse per la formazione dei manager, tra cui** “Fai attenzione ai pensieri: la salute mentale sul posto di lavoro” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |