**정신 건강 인식**

소중한 사람을 돌보고 있을 때는 특히 스스로를 보살피는 것이 중요합니다. 이번 달에는 기분을 이해하여 감정을 잘 다스리고 자신과 타인을 더 잘 돌볼 수 있도록 도움이 될 조언과 도구를 제공합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **특집 기고문**: 간병인의 번아웃 예방에 대한 조언  **특집 기고문**: 다양한 세대를 돌보는 데에 따르는 복합적 감정에 대처하기  **특집 기고문**: 자신에게 맞는 상담사를 찾는 방법  **워크시트**: 주당 근무 시간 동안 마음을 가다듬을 시간 찾기  **가입자 교육 과정** “친구와 가족이 함께 하는 정신 건강 문제 돕기”  **관리자 교육 자료** “마음 읽기: 직장에서의 정신 건강” |

[툴킷 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유하십시오. |