**Kesedaran kesihatan mental**

Penting untuk menjaga diri anda, terutamanya apabila anda menjaga orang yang tersayang. Bulan ini, kami menawarkan petua dan alat untuk memahami perasaan anda, agar anda boleh mengurus emosi anda dan menjaga diri anda dan orang lain dengan lebih baik.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Artikel pilihan** bersama dengan petua untuk penjaga tentang menangani lesu upaya  **Artikel pilihan** tentang menangani emosi bercelaru semasa menjaga berbilang generasi  **Artikel pilihan** tentang cara mencari ahli terapi yang sesuai untuk anda  **Lembaran kerja** untuk mencari ruang tutupan yang lebih baik untuk minggu kerja anda  **Kursus latihan ahli** “Menyokong kebimbangan kesihatan mental dengan rakan dan keluarga”  **Sumber latihan pengurus, termasuk** “Jaga minda anda: Kesihatan Mental di tempat kerja” |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat usaha diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |