**Bevissthet om psykisk helse**

Å ta vare på deg selv er viktig, spesielt når du tar vare på dine kjære. Denne måneden har vi tips og verktøy for å forstå hvordan du føler deg, slik at du kan håndtere følelsene dine og ta bedre vare på deg selv og andre.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel** med tips til omsorgspersoner om forebygging av utbrenthet  **Utvalgt artikkel** om å takle de blandede følelsene ved å ha omsorg for flere generasjoner  **Utvalgt artikkel** om hvordan du finner en terapeut som passer for deg  **Regneark** for å finne et bedre headspace for arbeidsuken  **Medlemsopplæring kurs** «Støtte ved psykisk helse-bekymringer hos venner og familie»  **Ressurser for lederopplæring, inkludert** «Mind your mind: Psykisk helse på arbeidsplassen» |

[Vis verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til ditt favorittinnhold. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror kan finne informasjonen relevant. |