**Świadomość znaczenia zdrowia psychicznego**

Dbanie o siebie jest bardzo ważne, zwłaszcza gdy opiekujesz się bliskimi. W tym miesiącu przedstawiamy wskazówki i narzędzia pozwalające lepiej zrozumieć swoje uczucia, a dzięki temu kontrolować swoje emocje i lepiej dbać o siebie i innych.

|  |
| --- |
| **W zestawie angażujących narzędzi na ten miesiąc znajdziesz:**  **Polecany artykuł** zawierający wskazówki dla opiekunów, jak zapobiegać wypaleniu.  **Polecany artykuł** na temat radzenia sobie z mieszanymi emocjami związanymi z opieką nad wieloma pokoleniami.  **Polecany artykuł** informujący, jak znaleźć odpowiedniego terapeutę.  **Arkusz roboczy** ułatwiający wypracowanie lepszego nastawienia na tydzień pracy.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Wspieranie przyjaciół i członków rodziny w problemach związanych ze zdrowiem psychicznym”  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów, w tym** „Dbaj o swoją psychikę: Zdrowie psychiczne w miejscu pracy” |

[Zobacz zestaw narzędzi](file:///C:\Users\monika\Desktop\optumwellbeing.com\newthismonth\pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |