**Осознание необходимости заботиться о психическом здоровье**

Забота о себе — важная составляющая, особенно когда вы заботитесь о своих близких. В этом месяце мы предлагаем советы и инструменты для понимания своих ощущений, которые позволят вам справляться с эмоциями и лучше заботиться о себе.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:****Тематическая статья** с советами по профилактике выгорания для людей, ухаживающих за другими**Тематическая статья** о том, как справляться со сложными эмоциями, если вам приходится заботиться о представителях нескольких поколений одновременно**Тематическая статья** о том, как найти специалиста по психическому здоровью, который вам подходит**Таблица**, которая поможет вам лучше распланировать рабочую неделю**Тренинг для участников** «Поддержка для друзей и членов семьи в вопросах психического здоровья»**Обучающие материалы для руководителей, в том числе** «Управляйте своим душевным состоянием: психическое здоровье на рабочем месте» |

[Просмотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для каждого**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |