**Medvetenhet om psykisk hälsa**

Att ta hand om sig själv är viktigt, särskilt när man tar hand om närstående. Denna månad får du tips och verktyg av oss för att förstå hur du mår, så att du kan hantera dina känslor och ta bättre hand om dig själv och andra.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Utvald artikel** med tips för vårdgivare om hur de kan förebygga utbrändhet  **Utvald artikel** om att hantera blandade känslor som uppstår vid vård av flera generationer  **Utvald artikel** om att hitta rätt terapeut för dig  **Arbetsblad** om att hitta en bättre balans för din arbetsvecka  **Medlemsutbildning** ”Hur man stöder vid psykisk ohälsa hos vänner och familj”  **Utbildningsresurser för chefer, inklusive** ”Var rädd om ditt sinne: Psykisk hälsa på arbetsplatsen” |

[Visa verktygslådan](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |