**ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิต**

การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณต้องดูแลคนที่คุณรัก ในเดือนนี้ เรามีเคล็ดลับและเครื่องมือในการทำความเข้าใจความรู้สึกของตัวคุณเอง เพื่อให้คุณสามารถจัดการกับอารมณ์และดูแลตัวเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้** **คุณจะพบกับ:**  **บทความแนะนำ**พร้อมเคล็ดลับสำหรับผู้ดูแลในการป้องกันภาวะหมดไฟ  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับการรับมือกับอารมณ์ที่หลากหลายเมื่อต้องดูแลบุคคลต่าง ๆ ในหลายช่วงอายุ  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับวิธีการค้นหานักบำบัดที่เหมาะกับคุณ  **แผ่นงาน**สำหรับการค้นหาแนวความคิดที่ดีกว่าสำหรับวันทำงานของคุณ  **หลักสูตรอบรมสมาชิก** “การช่วยเหลือข้อกังวลด้านสุขภาพจิตกับเพื่อนและครอบครัว”  **แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการ** **รวมถึง** “คำนึงถึงจิตใจของคุณ: สุขภาพจิตในที่ทำงาน” |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |