**Ruh sağlığı farkındalığı**

Kendinize bakmanız önemlidir, özellikle de sevdiklerinizin bakımından sorumluysanız. Bu ay, nasıl hissettiğinizi anlayabilmenize yönelik ipuçları ve araçlar sunuyoruz; böylece duygularınızı yönetebilir, kendinize ve başkalarına daha iyi bakabilirsiniz.

|  |
| --- |
| **Bu ayın etkileşim kitinde şunları bulacaksınız:**Tükenmişliği önlemek üzerine **ayın öne çıkan makalesi** ilebakıcılar için ipuçlarıBirden fazla neslin bakımından sorumlu olmanın neden olduğu karmaşık duygularla başa çıkmak üzerine **ayın öne çıkan makalesi**Kendinize uygun bir terapist bulmak üzerine **ayın öne çıkan makalesi**İş haftanız için daha iyi bir ruh hâli yakalamaya yönelik **çalışma sayfası**“Aile fertlerine ve arkadaşlara ruh sağlığı ile ilgili endişeler konusunda destek olma”konulu **üye eğitimi kursu****Yönetici eğitim kaynakları, ör.** “Aklınıza mukayyet olun: İş yerinde Ruh Sağlığı” |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay sizi neler bekliyor?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriklerinize sürekli erişim sağlayın. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |