**心理健康意识**

照顾好自己很重要，尤其是在需要照顾所爱的人时。本月，我们提供了一些技巧和工具来帮助您了解自己的感受，让您可以管理好自己的情绪，更好地照顾自己和他人。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**  为照顾者提供预防倦怠建议的**专题文章**  关于应对照顾几代人带来的复杂情绪的**专题文章**。  关于如何找到适合的治疗师的**专题文章**。  在工作周安排好**工作表**，让心灵更好地放空。  **会员培训课程**“如何在心理健康问题方面为朋友和家人提供支持”  **经理培训资源**，包括播客“关注心灵：职场心理健康” |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新话题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **为每个人提供的支持**——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |