**الوعي بالصحة النفسية**

تتناول مجموعة الأدوات لهذا الشهر حول تحويل الوعي بالصحة النفسية إلى حيز التنفيذ والممارسة. اكتشف الموارد والإستراتيجيات والخطوات التي يمكنك اتخاذها لإدارة مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك، وتحسين صحتك العامة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالة مميزة** حول كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة لدعم صحتك النفسية.**ورقة عمل** لمساعدتك على تحديد أهدافك وتحقيقها خطوة بخطوة.**ورقة عمل** لإرشادك حول كيفية وضع الحدود الصحية وصياغتها.**دليل سريع** لبناء ممارسات المعيشة الواعية في يومك.**بطاقات محادثة** لمساعدة الأطفال المتبنين على الشعور بالترحيب.**بودكاست** "لماذا نلجأ للعلاج النفسي" مع نصائح للعثور على المُعالِج المناسب لك.**دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "اليقظة الذهنية".**مصادر تدريب المديرين**، بما في ذلك محتوى حول كيفية إدارة الأمور خلال الأزمات واضطرابات مكان العمل. |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - تمتع بإمكانية الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - صلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع أشخاص تعتقد أنهم قد يجدون المعلومات مفيدة. |