**मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता**

इस महीने की टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को कार्रवाई में बदलने के बारे में है। भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को प्रबंधित करने और अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए संसाधनों, रणनीतियों की और आप जो कदम उठा सकते हैं, उनकी पड़ताल करें।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:  अपने मानसिक स्वास्थ्य का सपोर्ट करने के के तरीके पर **विशेष लेख।**  अपने लक्ष्यों को चरणबद्ध तरीके से रेखांकित करने और उन्हें हासिल करने में अपनी सहायता के लिए **वर्कशीट**।  स्वस्थ सीमाओं की पहचान करने और उन्हें स्थापित करने में आपका मार्गदर्शन करने के लिए **वर्कशीट**।  **त्वरित मार्गदर्शिका** अपने दैनिक जीवन में सचेत जीवन शैली के अभ्यासों को शामिल करने के लिए त्वरित मार्गदर्शिका।  पालक बच्चों को स्वागत महसूस कराने में मदद के लिए **वार्तालाप कार्ड**।  “हम थेरेपी क्यों करते हैं” **पॉडकास्ट** जिसमें सही थेरेपिस्ट खोजने के लिए आपके लिए सुझाव दिए गए हैं।  **सदस्य प्रशिक्षण पाठ्यक्रम** “सचेतनता।”  **प्रबंधक प्रशिक्षण संसाधन**, जिसमें संकट और कार्यस्थल व्यवधान के दौरान नेतृत्व कैसे करें भी शामिल है। |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **और अधिक संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स के लिए एक्सेस प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट के लिए निरंतर एक्सेस। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — उन लोगों के साथ टूलकिट साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी हो सकती है। |