**精神健康意识**

本月的工具包旨在将精神健康意识转化为行动。探索可用的资源、策略和步骤来管理情绪、思想和行为，并改善您的整体健康状况。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**有关如何采取行动来支持您的精神健康的**专题文章**。可帮助您逐步概述并实现目标的**工作表**。可指导您明确并设定健康界限的**工作表**。助您将正念生活实践融入日常的**快速指南**。可以帮助寄养儿童感受到欢迎的**对话卡**。**播客**“我们为什么要接受治疗”，其中介绍了寻找合适的心理医生的技巧。**会员培训课程**“正念”。**管理人员培训资源**，包括如何度过危机和职场干扰。 |

[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。 |