**الصحة النفسية العالمية**

إن الصحة النفسية مهمة مثل أهمية الصحة الجسدية. وكلاهما ذو أهمية متساوية بالنسبة لصحتك وسلامتك العامة. ولكن، لا تزال الوصمة الاجتماعية تحمل العديد من الأفراد، ممن يعانون مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، على العزوف عن طلب المساعدة. في هذا الشهر، لنلقَ نظرة على طرق إيقاف الوصمة الاجتماعية، وبذلك يمكن للعديد من الأفراد الشعور بالأمان والراحة عند طلب المساعدة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة متميزة حول أهمية الصحة والسلامة**  **مقالة حول مشكلات الصحة النفسية والوصمة الاجتماعية**  **دليل توجيهي حول كيفية التحدث حول الصحة النفسية**  **اختبار صح أو خطأ حول الحقائق المرتبطة بالصحة النفسية**  **نصائح حول طرق إيقاف الوصمة الاجتماعية المتعلقة بالصحة النفسية**  **الدورة التديبية للأعضاء "كيفية تقديم الدعم حول مشكلات الصحة النفسية مع الأصدقاء والعائلة"**  **موارد تدريب المديرين، بما في ذلك البودكاست المعنون  "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

[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** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |