**בריאות הנפש העולמית1**

בריאות הנפש חשובה לא פחות מבריאות גופנית. ושניהם חשובים באותה מידה לבריאות ולרווחה הכללית שלך. עם זאת, דעה קדומה ממשיכה למנוע מרוב האנשים עם בעיות בבריאות הנפש לחפש תמיכה. החודש, בואו נסתכל על דרכים להפסיק את הדעה הקדומה, כדי שיותר אנשים ירגישו בטוחים ובנוח לבקש עזרה.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה, תמצא:**  **מאמר מומלץ על הסיבה לכך שרווחה חשובה**  **מאמר על בעיות נפשיות ודעה קדומה**  **מדריך על האופן בו ניתן לשוחח על בריאות הנפש**  **חידון נכון או לא נכון על עובדות בריאות הנפש**  **טיפים על דרכים לעזור לעצור דעה קדומה על בריאות הנפש**  **קורס הכשרת חברים "כיצד לתמוך בחששות לבריאות הנפש של חברים ובני משפחה"**  **משאבי הדרכה למנהלים, כולל הפודקאסט "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם. |