**Salute mentale globale**

La salute mentale è importante tanto quanto quella fisica. E sono entrambe ugualmente importanti per la tua salute e il tuo benessere generale. Tuttavia, lo stigma continua a impedire alla maggior parte delle persone con problemi di salute mentale di cercare un supporto. Questo mese parleremo dei modi per fermare lo stigma in modo che più persone si sentano sicure e a proprio agio nel chiedere aiuto.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articolo in evidenza sul perché è importante il benessere**  **Articolo sui problemi di salute mentale e sullo stigma**  **Guida per parlare di salute mentale**  **Quiz vero o falso sui fatti relativi alla salute mentale**  **Consigli su come contribuire a fermare lo stigma della salute mentale**  **Corso di formazione per i membri “Come supportare le preoccupazioni legate alla salute mentale con amici e familiari”**  **Risorse per la formazione dei manager, incluso il podcast “Friends & Family Mental Health Concerns”** |

[Visualizza gli strumenti](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |