**Kesihatan Mental Dunia**

Kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Dan kedua-duanya adalah sama penting untuk kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan anda. Namun, stigma terus menghalang kebanyakan orang yang mempunyai kebimbangan kesihatan mental daripada mendapatkan sokongan. Bulan ini, mari kita lihat cara untuk menghentikan stigma, supaya lebih ramai orang berasa selamat dan selesa untuk meminta bantuan.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Artikel yang ditampilkan tentang sebab kesejahteraan adalah penting**  **Artikel mengenai masalah kesihatan mental dan stigma**  **Panduan mengenai cara bercakap mengenai kesihatan mental**  **Kuiz betul atau salah tentang fakta kesihatan mental**  **Tips tentang cara untuk membantu menghentikan stigma kesihatan mental**  **Kursus latihan ahli "Cara Menyokong Kebimbangan Kesihatan Mental dengan Rakan dan Keluarga"**  **Sumber latihan pengurus, termasuk podcast "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang bertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |