**Verdens psykiske helse**

Psykisk helse er like viktig som fysisk helse. Og begge er like viktige for den generelle helsen og velværen din. Likevel fortsetter stigma å hindre mange med psykiske bekymringer i å søke hjelp. Denne måneden tar vi oss tid til å se på måter å stoppe stigma, slik at flere mennesker føler seg trygge og komfortable med å be om hjelp.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel om hvorfor velvære er viktig**  **Artikkel om psykiske helseproblemer og stigma**  **Veiledning om hvordan du snakker om psykisk helse**  **Sant-eller-usant quiz med fakta om psykisk helse**  **Tips til hvordan man kan bidra til å stoppe stigma rundt psykisk helse**  **Medlemskurset "Hvordan støtte opp ved bekymringer rundt psykisk helse, hos venner og familie"**  **Lederopplæringsressurser, inkludert podcasten "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

[Vis verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror synes at informasjonen er relevant. |