**Zdrowie psychiczne na świecie**

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Jedno i drugie jest równie ważne dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednak stygmatyzacja - lub negatywne przekonania i postawy - nadal powstrzymują osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne przed uzyskaniem pomocy. W tym miesiącu przyjrzyjmy się sposobom na powstrzymanie stygmatyzacji, aby więcej osób czuło się bezpiecznie i komfortowo prosząc o pomoc.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł o tym, dlaczego dobre samopoczucie jest ważne**  **Artykuł na temat problemów ze zdrowiem psychicznym i stygmatyzacji**  **Przewodnik na temat tego, jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym**  **Quiz prawda-fałsz na temat zdrowia psychicznego**  **Wskazówki dotyczące sposobów na powstrzymanie stygmatyzacji zdrowia psychicznego**  **Szkolenie dla członków „Jak wspierać obawy dotyczące zdrowia psychicznego u przyjaciół i rodziny”**  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast „Friends & Family Mental Health Concerns”** |

[Przyjrzyj się zestawowi narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe materiały** – uzyskaj dostęp do dodatkowych materiałów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te informacje za ważne. |