**Психическое здоровье в мире**

Психическое здоровье так же важно, как и физическое. Психическое и физическое здоровье одинаково важны для вашего хорошего самочувствия и благополучия. Однако из-за стигматизации, связанной с психическим здоровьем, большинство людей с подобными проблемами не обращаются за помощью. В этом месяце давайте обратим внимание на то, как можно преодолеть стигматизацию, чтобы люди чувствовали себя безопасно и комфортно, обращаясь за помощью.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Тематическую статью о том, почему благополучие важно**  **Статью о проблемах и стигматизации, связанной с психическим здоровьем**  **Руководство о том, как говорить о психическом здоровье**  **Тест «верно или неверно» о фактах, связанных с психическим здоровьем**  **Советы о том, как помочь прекратить стигматизацию, связанную с психическим здоровьем**  **Тренинг для участников «Как оказать поддержку друзьям и членам семьи в вопросах психического здоровья»**  **Обучающие курсы для руководителей, включая подкаст «Проблемы, связанные с психическим здоровьем, у друзей и членов семьи»** |

[Просмотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для всех**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |