**Världens psykiska hälsa**

Psykisk hälsa är lika viktigt som fysisk hälsa. Och de är båda lika viktiga för din allmänna hälsa och välbefinnande. Ändå fortsätter stigmatiseringen att hindra de flesta med psykiska problem från att söka stöd. Låt oss denna månad titta på sätt att stoppa stigmatiseringen, så att fler människor känner sig trygga och bekväma med att be om hjälp.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Artikel om varför välbefinnande är viktigt**  **Artikel om psykiska problem och stigmatisering**  **Guide om hur man talar om psykisk hälsa**  **Sant-eller-falskt-enkät om fakta om psykisk hälsa**  **Tips på sätt att stoppa stigmatiseringen kring psykisk hälsa**  **Medlemsutbildningen ”Hur man stödjer psykisk hälsa med vänner och familj”**  **Utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten ”Friends & Family Mental Health Concerns”** |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |