**สุขภาพจิตโลก**

สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ต่างจากสุขภาพกาย และทั้งสองอย่างนี้มีความสำคัญพอๆ กันต่อสุขภาพโดยรวมของคุณ อย่างไรก็ตาม ความกลัวการถูกตัดสิน  
ยังคงทำให้คนส่วนใหญ่ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้ ในเดือนนี้ เรามาดูวิธีหยุดยั้งการความกลัวการถูกตัดสิน เพื่อให้ผู้คนรู้สึกปลอดภัยและสบายใจในการขอความช่วยเหลือมากขึ้น

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:**  **บทความแนะนำเกี่ยวกับคำถามที่ว่าทำไมสุขภาพที่ดีจึงมีความสำคัญ**  **บทความเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและความกลัวการถูกตัดสิน**  **คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต**  **แบบทดสอบจริงหรือเท็จเกี่ยวกับข้อเท็จจริงทางด้านสุขภาพจิต**  **เคล็ดลับเกี่ยวกับวิธีการช่วยหยุดความกลัวการถูกตัดสินของสุขภาพจิต**  **หลักสูตรอบรมสมาชิก “วิธีการดูแลปัญหาสุขภาพจิตกับเพื่อนและครอบครัว”**  **แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการ รวมถึงพอดแคสต์ “Friends & Family Mental Health Concerns”** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |