**Dünya Ruh Sağlığı Günü**

Ruh sağlığı, en az beden sağlığı kadar önemlidir. Bunların her ikisi de genel sağlığınız ve zindeliğiniz için eşit düzeyde önem taşır. Yine de ruh sağlığı ile ilgili endişeleri olan çoğu kişi bunun bir kusur olarak görüleceğini düşünerek destek almaktan kaçınmaya devam etmektedir. Bu ay, insanların yardım isteme konusunda kendilerini güvende ve rahat hissetmeleri için bu durumun bir utanç kaynağı olarak görülmesine son vermenin yollarına göz atacağız.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:**  **Sağlığın önemi ile ilgili öne çıkan makale**  **Ruh sağlığı ile ilgili problemler ve utanç duyma ile ilgili makale**  **Ruh sağlığı ile ilgili meseleler hakkında konuşma kılavuzu**  **Ruh sağlığı ile ilgili gerçekleri konu alan doğru-yanlış testi**  **Ruh sağlığı ile ilgili meseleleri utanç kaynağı olarak görmeye son vermek için ipuçları**  **“Aile Fertlerine ve Arkadaşlara Ruh Sağlığı ile ilgili Endişeler Konusunda Nasıl Destek Olunur?” konulu üye eğitim kursu**  **“Friends & Family Mental Health Concerns” konulu podcast'i de içeren yönetici eğitim kaynakları** |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |