**全球心理健康**

心理健康与身体健康同样重要。二者对整体健康有着同等的重要性。然而，污名化仍导致大多数有心理健康问题的人无法寻求支持。本月让我们来了解如何消除污名化，从而让更多人在寻求帮助时能够感到安全和自在。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：****特刊文章 - 《健康为什么重要》****文章 - 《心理健康问题和污名化》****关于如何谈论心理健康的指南****关于心理健康知识的判断题测验****关于有助于消除心理健康污名化的方法的建议****会员培训课程“如何在心理健康问题方面为朋友和家人提供支持”****播客“Friends & Family Mental Health Concerns”等经理培训资源** |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |