



**تدريب الأعضاء:**

**كيفية تقديم الدعم حول مشكلات الصحة النفسية مع الأصدقاء والعائلة**

**التدريب المميز لشهر أكتوبر.**

**كيفية تقديم الدعم حول مشكلات الصحة النفسية مع الأصدقاء والعائلة.** بين وقت وآخر، يكون لدينا أصدقاء أو فرد بالعائلة يعاني سوء حالته المزاجية. وعندما يستمر سوء الحالة المزاجية، يصعُب على المرء معرفة ما يلزم فعله، لا سيما عندما تخشى من أن تتسبب في تفاقم الأمور. هذا ليس برنامجًا حول الصحة النفسية والصحة العاطفية، ولكنه حول الدور الإيجابي الذي يمكن أن تؤديه في تحقيق سلامة الآخرين وعافيتهم. وبسبب أنك لست طبيبًا أو اختصاصي رعاية صحية على الأرجح، توجد حدود للدعم الذي يمكن أن تقدمه، ولذلك من الأهمية معرفة هذه الحدود. وبعد ذلك، بعد استيعاب هذه الحدود، يوجد العديد من المحادثات والإجراءات المفيدة والداعمة التي يمكن أن تؤديها.

المشاركون سوف:

* يستوعبون الحدود للصديق الداعم مقابل دور الاختصاصيين.
* يعرفون كيفية التغلُّب على الوصمة الاجتماعية وبدء المحادثة.
* معرفة الأسئلة التي يطرحونها والإجراءات التي يتخذونها.
* يدركون أهمية مساندة ودعم الآخرين.
* معرفة أن الحديث حول الانتحار لن يجعل الأمور أسوأ.
* يستكشفون كيفية متابعة الآخرين من دون اقتحام حياتهم.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة أو استخدم الخيار عند الطلب لمشاهدة التدريب عندما يكون ذلك مناسبًا لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (من دون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق[**هنا**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 أكتوبر**  من الساعة 7:00 مساءً  حتى 8:00 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 أكتوبر**  من الساعة 7:00 صباحًا  وحتى 8:00 صباحًا بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 أكتوبر**  من الساعة 5:00 مساءً  حتى 6:00 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 أكتوبر**  من الساعة 1:00 بعد الظهيرة حتى 2:00 بعد الظهيرة بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل المسبق.**

## يركز تدريب الشهر المقبل على بناء ثقافة التعاطف: إستراتيجات تعزيز الصحة النفسية الإيجابية والعلاقات القوية. ترقَّب توفر روابط التسجيل للانضمام إلى جلسة مباشرة أو استخدم الخيار عند الطلب للمشاهدة عندما يكون ذلك مناسبًا لك.

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2023 Optum, Inc.. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc.. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.