



**Latihan ahli:**

**Cara Menyokong Kebimbangan Kesihatan Mental dengan Rakan dan Keluarga**

**Oktober, Latihan yang diketengahkan**

**Cara Menyokong Kebimbangan Kesihatan Mental dengan Rakan dan Keluarga.** Dari semasa ke semasa kita semua mempunyai rakan atau keluarga yang mengalami mood yang lemah. Apabila mood lemah berterusan, sukar untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan, terutamanya apabila anda bimbang untuk memburukkan keadaan. Ini bukan program tentang kesihatan mental dan emosi anda, tetapi ia mengenai peranan begitu positif yang boleh anda mainkan dalam kesihatan orang lain. Kerana anda mungkin bukan seorang doktor atau profesional kesihatan, terdapat had untuk sokongan yang boleh anda berikan, jadi adalah penting untuk mengetahui sempadan tersebut. Kemudian, setelah anda memahami batasan tersebut, terdapat banyak perbualan dan tindakan yang membantu dan menyokong yang boleh anda lakukan.

Para peserta akan:

* Fahami batas menjadi rakan yang menyokong dan peranan profesional.
* Ketahui cara mengatasi stigma sosial dan mulakan perbualan.
* Kenal pasti soalan untuk ditanya dan tindakan yang perlu diambil.
* Menyedari kepentingan menemani.
* Ketahui bahawa bercakap tentang bunuh diri tidak akan memburukkan keadaan.
* Terokai cara membuat susulan tanpa mengganggu.

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Q&A)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **Tiada masa?**  Lihat ringkasan 10 minit **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback)** | **16hb Oktober**  19:00-20:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17hb Oktober**  07:00-08:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17hb Oktober**  17:00-18:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18hb Oktober**  13:00-14:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Tempat adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

## Latihan bulan depan akan memberi tumpuan kepada Membina Budaya Baik Hati: Strategi untuk Mempromosikan Kesihatan Mental Positif dan Hubungan Kukuh. Sentiasa peka dengan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton sesi pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda.

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan nombor telefon perkhidmatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk doktor atau profesional penjagaan. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza-beza berdasarkan keperluan kontrak atau negara peraturan negara. Pengecualian dan had liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau produk lain nama adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.