



**การฝึกอบรมสมาชิก:**

**วิธีการดูแลปัญหาสุขภาพจิตกั  
บเพื่อนและครอบครัว**

**การฝึกอบรมที่แนะนำในเดือนตุลาคม**

**วิธีการดูแลปัญหาสุขภาพจิตกับเพื่อนและครอบครัว** ในบางครั้งเราทุกคนก็มีเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่มีอารมณ์ที่ไม่ดี เมื่ออารมณ์ที่ไม่ดียังคงอยู่ จึงเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรทำอย่างไรต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณกังวลว่าจะทำให้สิ่งต่างๆ นั้นแย่ลง นี่ไม่ใช่โปรแกรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและอารมณ์ของคุณ แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับบทบาทเชิงบวกที่คุณสามารถดำเนินการเพื่อสุขภาพ  
ของผู้อื่นได้ เนื่องจากคุณอาจไม่ใช่แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ การสนับสนุนที่คุณสามารถให้ได้จึงมีจำกัด ดังนั้น การทราบถึงขอบเขตเหล่านั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ จากนั้น เมื่อคุณเข้าใจถึงข้อจำกัดเหล่านั้นแล้ว ก็จะมีการสนทนาและการดำเนินการ  
ที่เป็นประโยชน์และการสนับสนุนมากมายที่คุณสามารถดำเนินการได้

ผู้เข้าร่วมจะ:

* เข้าใจขอบเขตของการเป็นเพื่อนที่คอยสนับสนุนเทียบกับบทบาทของมืออาชีพ
* รู้วิธีการเอาชน**ะ**ความกลัวจากการถูกตัดสินโดยสังคมและเริ่มบทสนทนา
* ระบุคำถามที่จะถามและการดำเนินการที่ต้องทำ
* ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่คอยอยู่เคียงข้าง
* เรียนรู้ว่าการพูดถึงเรื่องการฆ่าตัวตายจะไม่ทำให้สิ่งต่างๆ แย่ลง
* สำรวจวิธีการติดตามผลอย่างไม่รุกล้ำ

ลงทะเบียนเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมงหรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ช่วงการฝึกอบรม ที่บันทึกไว้**  ตามความประสงค์  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **ไม่มีเวลาใช่ไหม**  ดูวีดีโอสรุป10นาทีได้[**ที่นี่**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 ตุลาคม**  19:00-20:00 น. เวลาฤดูร้อนของอังกฤษ (BST)  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียน ตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 ตุลาคม**  07:00-08:00 น. เวลาฤดูร้อนของอังกฤษ (BST)  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียน ตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 ตุลาคม**  17:00-18:00 น. เวลาฤดูร้อนของอังกฤษ (BST)  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียน ตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 ตุลาคม**  13:00-14:00 น. เวลาฤดูร้อนของอังกฤษ (BST)  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียน ตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**ที่นั่งสำหรับช่วงการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

## การฝึกอบรมในเดือนหน้าจะมุ่งเน้นไปที่การสร้างวัฒนธรรมแห่งความเอื้อเฟื้อ: กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกและความสัมพันธ์ที่แข็งแรง คอยดูลิงก์ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสดหรือเลือกดูวีดีโอการ ฝึกอบรมตามต้องการเมื่อสะดวก

**เริ่มต้น**

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้กับความต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ฉุกเฉินในพื้นที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการ  
หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ A&E ที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใดๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ  
เหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูลโครงการช่วยเหลือพนักงาน  
อาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดทางกฎหมายของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ยี่ห้อหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ  
ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค