



**Üye eğitimi:**

**Aile Fertlerine ve Arkadaşlara Ruh   
Sağlığı ile ilgili Endişeler Konusunda Nasıl Destek Olunur?**

**Ekim ayının öne çıkan eğitimi**

**Aile Fertlerine ve Arkadaşlara Ruh Sağlığı ile ilgili Endişeler Konusunda Nasıl Destek Olunur?** Zaman zaman hepimiz bir aile ferdimiz ya da arkadaşımızın keyifsiz olduğunu görmüşüzdür. Bu keyifsizlik sürekli olduğunda, özellikle de işleri daha da kötüleştirmekten endişelendiğiniz zamanlarda yapmanız gerekeni tespit etmekte zorlanabilirsiniz. Bu ruh sağlığınız ve duygusal sağlığınız ile ilgili bir program değildir; aksine, başkalarının zindeliğinde oynayabileceğiniz pozitif rol ile ilgilidir. Bir doktor ya da sağlık uzmanı olmadığınızdan sunabileceğiniz destek sınırlıdır; dolayısıyla da bu sınırları bilmeniz önemlidir. Bu sınırlamaları anladıktan sonra, birçok faydalı ve destekli diyalog kurabilir ve adım atabilirsiniz.

Katılımcılar şunları yapabilecektir:

* Uzmanların rolünü üstlenmek ile destekleyici bir arkadaş olma arasındaki sınırları anlamak.
* Sosyal ortamlarda kişileri utandırmanın nasıl önüne geçilebileceğini ve nasıl bir diyalog başlatılabileceğini öğrenmek.
* Sorulacak soruları ve atılacak adımları tanımlamak.
* Kişinin yanında olmanın önemini fark etmek.
* İntihar hakkında konuşmanın işleri daha da kötüleştirmeyeceğini öğrenmek.
* Süreci nasıl müdahaleci olmadan takip edebileceğini keşfetmek.

Canlı, 1 saatlik eğitim oturumuna kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen oturumlar**  Önceden kaydedilmiş  (Soru-Cevap yok)  **[Buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **Vaktiniz kısıtlı mı?**  [**Buradan**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) 10 dakikalık özeti izleyebilirsiniz | **16 Ekim**  19.00-20.00 BST  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 Ekim**  07.00-08.00 BST  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 Ekim**  17.00-18.00 BST  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 Ekim**  13.00-14.00 BST  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Canlı eğitim oturumu seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

## Önümüzdeki ayın eğitiminde, odak noktamız "Bir Nezaket Kültürü İnşa Etmek: Pozitif bir Ruh Sağlığının ve Güçlü İlişkilerin Desteklenmesi için Stratejiler" olacak. Canlı oturuma katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın.

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil bakım ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleme amaçlı gereksinimlerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.