



**会员培训：**

**如何在心理健康问题方面为朋友和家人提供支持**

**十月特色培训**

**如何在心理健康问题方面为朋友和家人提供支持**我们偶尔都会遇到亲朋好友出现情绪低落的情况。情绪持续低落时很难知道该怎么办，尤其是担心事情变得更糟时。本计划并非关于您自身的心理和情绪健康，而是关于您可以为他人的健康带来的积极作用。您可能并非医生或健康专业人士，能够提供的支持有限，因此，了解相关界限非常重要。了解这些限制后，您便可以开展许多有帮助、支持性的对话和行动。

参与者将：

* 了解作为提供支持的朋友与专业人士之间的界限。
* 知道克服社会污名化的方式并开展对话。
* 确定要提出的问题和要采取的行动。
* 认识到在身边给予支持的重要性。
* 了解到谈论自杀不会让情况变得更糟。
* 探讨如何在不打扰的情况下跟进。

注册参加 1 小时的直播培训课程，或在方便时使用按需点播功能观看培训视频。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**按需点播（无问答环节）**[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****日程繁忙？**点击[**此处**观看 10 分钟重点总结](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **10 月 16 日**19:00-20:00（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **10 月 17 日**07:00-08:00（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **10 月 17 日**17:00-18:00（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **10 月 18 日**13:00-14:00（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

## 下个月的培训重点是建立友善文化：促进积极心理健康和深厚关系的策略。请留意查收注册链接，参加直播培训课程，或在方便时使用按需点播功能观看培训视频。

**开始**

本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，我们不就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（如：雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区不提供本计划及其可能本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不另行通知。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保除外和限制条款可能适用。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。