**تربية الأبناء وتقديم الرعاية**

اليوم العالمي للصحة النفسية 10 أكتوبر. هذا الشهر، نقدم موارد لدعم الآباء ومقدمي الرعاية على بذل قصارى جهدهم في تنشئة وحماية الجيل التالي، وفي نفس الوقت مراعاة رفاهيتهم وسعادتهم الشخصية.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة مميزة** حول مناصرة اليوم العالمي للصحة النفسية  **مقالة مميزة** للرجال حول كيفية أن يصبحوا النموذج الأبوي الذي ينشدونه.  **مقالة مميزة** حول التنمر وكيفية الوقاية منه.  **نصائح** لمساعدة الشباب على الانتقال عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمساحات عبر الإنترنت بأمان.  **نصائح سريعة** للتغلُّب على الوحدة والعزلة.  **ورقة عمل تفاعلية** لتعزيز تقدير الذات وممارسة الاعتناء بالنفس.  **رابط** للأعضاء للوصول السهل إلى بوابة المزايا.  **دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "دعم مشكلات الصحة النفسية في مكان العمل."  **موارد تدريب للمديرين**، بما يتضمن "التنمر في العمل: دعم القادة للصحة النفسية في مكان العمل." |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - تمتع بإمكانية الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - صلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |