**양육과 돌봄**

10월 10일은 세계 정신 건강의 날입니다. 이번 달에는 부모와 보호자들이 다음 세대의 아이를 키우고 보호하면서 동시에 자신의 웰빙도 돌볼 수 있도록 지원하는 리소스를 제공합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  세계 정신 건강의 날을 기념하는 **특집 기고**.  원하는 아버지상이 되기 위해 노력하는 남자들을 위한 **특집 기고**.  괴롭힘과 그 예방법에 대한 **특집 기고**.  청소년들이 소셜 미디어와 온라인 공간을 안전하게 이용하도록 돕는 **도움말**.  외로움과 고립감 극복을 위한 **간단한 조언**.  자존감을 키우고 자기 관리를 실천하기 위한 **인터랙티브 워크시트**.  가입자가 혜택 포털에 쉽게 접근하기 위한 **링크.**  **가입자 교육 과정,** “직장에서의 정신 건강 문제 돕기.”  **관리자 교육 자료**, “직장 내 괴롭힘: 정신 건강에 좋은 직장을 만들기 위해 노력하는 리더” 외. |

[툴킷 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유하십시오. |