**Rodzicielstwo i sprawowanie opieki**

10 października to Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym miesiącu udostępniamy zasoby, które pomogą rodzicom i opiekunom jak najlepiej wychowywać i chronić następne pokolenie, a jednocześnie dbać o swoje dobre samopoczucie.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** dotyczący obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.  **Wyróżniony artykuł** dla mężczyzn ze wskazówkami, jak być takim tatą, jakim mają nadzieję się stać.  **Wyróżniony artykuł** dotyczący nękania i sposobów zapobiegania mu.  **Wskazówki** dla młodzieży, jak bezpiecznie poruszać się po mediach społecznościowych i internecie.  **Praktyczne wskazówki,** jak walczyć z samotnością i izolacją.  **Interaktywny arkusz** wyjaśniający, jak pielęgnować poczucie własnej wartości i dbać o siebie.  **Link** dla członków zapewniający łatwy dostęp do portalu świadczeń.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Jak wspierać w miejscu pracy osoby z problemami ze zdrowiem psychicznym.”  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Nękanie w pracy: Liderzy wspierający miejsce pracy, które nie jest przyczyną problemów psychicznych.” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |