**منع الانتحار والتعافي**

يُعد الانتحار واضطرابات تعاطي المخدرات موضوعات صعبة. ولكن لا يزال باب الأمل مفتوحًا ولو في أصعب الأوقات والمواقف. إذ يمكن الوقاية من الوقوع في براثن الانتحار. كما أن اضطرابات تعاطي المخدرات قابلة للعلاج. وينعم ملايين الأفراد حول العالم بحياة مفعمة بالصحة في مرحلة التعافي. في هذا الشهر، تعرَّف على المزيد من المعلومات حول الصحة النفسية واضطرابات تعاطي المخدرات وكيفية تقوية الأمل.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****دليل دعم التعافي****حقائق حول اضطرابات تعاطي المخدرات والكحول****مقالة مميزة حول منع الانتحار****ورقة عمل تفاعلية للاعتناء بالنفس لتقوية الأمل****دورة تدريبية للأعضاء حول “منع الانتحار.”****موارد تدريبية للمديرين، بما يشمل النشرة الصوتية "دعم منع الانتحار من خلال ثقافة مكان العمل."** |

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

**ماذا تتوقع كل شهر:**

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