מניעת התאבדות והחלמה

הפרעות התאבדות ושימוש בסמים הם נושאים קשים. אבל גם בזמנים ובמצבים הקשים ביותר, יש הרבה סיבות לתקווה. התאבדות ניתנת למניעה. והפרעות שימוש בסמים ניתנות לטיפול. אנשים רבים ברחבי העולם חיים בריאים בהחלמה. החודש, למד עוד על הפרעות בבריאות הנפש והפרעות שימוש בסמים וכיצד לטפח תקווה.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה, תמצא:**  **מדריך תמיכה להחלמה**  **עובדות ישירות על סמים ואלכוהול - הפרעות**  **מאמר מומלץ על מניעת התאבדות**  **דף עבודה אינטראקטיבי לטיפול עצמי עבור טיפוח תקווה**  **קורס הכשרת חברים "מניעת התאבדות".**  **משאבי הדרכה למנהלים, כולל הפודקאסט "תמיכה במניעת התאבדות באמצעות תרבות במקום העבודה".** |

[הצגת ערכת הכלים](https://Optumeap.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכל לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחבר לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבל גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליך. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתף את ערכות הכלים עם אנשים שלדעתך עשויים להתעניין במידע. |