**Pencegahan dan pemulihan bunuh diri**

Bunuh diri dan gangguan penyalahgunaan bahan merupakan topik yang sukar. Tetapi walaupun dalam masa dan situasi yang paling mencabar, masih ada banyak sebab untuk berharap. Bunuh diri boleh dicegah. Gangguan penyalahgunaan bahan boleh dirawat. Berjuta-juta orang di seluruh dunia hidup dengan sihat semasa pemulihan. Pada bulan ini, ketahui lebih lanjut tentang kesihatan mental dan gangguan penyalahgunaan bahan, serta cara memupuk harapan.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Panduan sokongan pemulihan**  **Fakta tentang gangguan penyalahgunaan dadah dan alkohol**  **Artikel yang ditampilkan tentang pencegahan bunuh diri**  **Lembaran kerja penjagaan diri interaktif untuk memupuk harapan**  **Kursus latihan ahli "Pencegahan Bunuh Diri".**  **Sumber latihan pengurus, termasuk audio siar "Penyokongan Pencegahan Bunuh Diri melalui Budaya di Tempat Kerja".** |

[Lihat kit alat](https://Optumeap.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang bertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |