**Zapobieganie samobójstwom i powrót do zdrowia**

Samobójstwo i zaburzenia używania substancji odurzających to trudne tematy. Jednak nawet w najcięższych okresach i sytuacjach jest wiele powodów pozwalających mieć nadzieję. Samobójstwu można zapobiec. A zaburzenia używania substancji można leczyć. Miliony osób na całym świecie wracają do zdrowia. W tym miesiącu dowiemy się więcej o zaburzeniach zdrowia psychicznego i używania substancji odurzających oraz jak pielęgnować w sobie nadzieję.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:****Poradnik wsparcia w powrocie do zdrowia****Fakty na temat zaburzeń używania narkotyków i alkoholu****Główny artykuł na temat zapobiegania samobójstwom****Interaktywny arkusz o samoopiece mówiący o tym, jak pielęgnować nadzieję****Szkolenie dla członków „Zapobieganie samobójstwom.**”**Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast „Wsparcie zapobiegania samobójstwom poprzez kulturę w miejscu pracy.**” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://Optumeap.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 materiały** – uzyskaj dostęp do dodatkowych materiałów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te informacje za ważne. |