**การป้องกันการฆ่าตัวตายและการฟื้นตัว**

ปัญหาการฆ่าตัวตายและความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดเป็นหัวข้อที่เข้าใจยาก แต่แม้ในช่วงเวลาและสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด ก็ยังมีความหวังมากมาย การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ และความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดสามารถรักษาได้ ผู้คนหลายล้านคนทั่วโลกใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีในช่วงฟื้นตัว ในเดือนนี้ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความผิดปกติจากการใช้สารเสพติด และวิธีการหล่อเลี้ยงความหวัง

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:****คู่มือสนับสนุนการฟื้นตัว****ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์****บทความเด่นเรื่องการป้องกันการฆ่าตัวตาย****แบบฝึกหัดการดูแลตนเองแบบโต้ตอบเพื่อการหล่อเลี้ยงความหวัง****สมาชิกอบรมหลักสูตร “การป้องกันการฆ่าตัวตาย”****แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการ รวมถึงพอดแคสต์ “การสนับสนุนการป้องกันการฆ่าตัวตายผ่านวัฒนธรรมในที่ทำงาน”** |

[**ดูชุดเครื่องมือ**](https://Optumeap.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่คาดหวังในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** — เชื่อมต่อกับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** — เข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** — การเข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **การสนับสนุนสำหรับทุกคน** — แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |