**İntiharı önleme ve kurtarma**

İntihar ve madde kullanımı bozuklukları zor konular. Ancak, en zor zamanlarda ve durumlarda bile umut etmek için pek çok neden var. İntihar önlenebilir. Madde kullanımı bozukluğu da tedavi edilebilir. Dünyanın her yerinde milyonlarca insan iyileşme sürecini sağlıklı bir şekilde yaşıyor. Bu ay, ruh sağlığı ve madde kullanımı bozukluklarının yanı sıra umudun nasıl besleneceği hakkında da daha fazla bilgi edinin.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:**  **Kurtarma desteği rehberi**  **Uyuşturucu ve alkol kullanımı bozuklukları hakkında gerçekler**  **İntiharı önleme hakkında öne çıkan makale**  **Umudun yeşermesi için etkileşimli kişisel bakım çalışma sayfası**  **“İntiharı Önleme” konulu personel eğitim kursu.**  **“İşyeri Kültüründe İntiharı Önleme Desteği” podcast’inin de yer aldığı yönetici eğitimi kaynakları.** |

[Kiti görüntüle](https://Optumeap.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |