**自殺預防和康復**

自殺和物質濫用障礙是棘手的話題。但即使在最困難的時期和情況下，我們也有理由充滿希望。自殺是可以預防的。而物質濫用障礙是可以治療的。世界各地數百萬人在康復中健康生活。請在本月了解更多有關心理健康和藥物濫用障礙以及如何培養希望的諮詢。

|  |
| --- |
| **在本月的契合工具包中，您會發現：**  **康復支援指南**  **關於毒品和酒精的直接事實**  **關於預防自殺的專題文章**  **培養希望的交互式自我護理工作表**  **「自殺預防」會員培訓課程。**  **管理者培訓資源，包括播客「透過工作場所文化支持自殺預防」。** |

[觀看工具包](https://Optumeap.com/newthismonth/zh-TW)

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 連接每個月關注新主題的最新內容 |
|  | **更多資源** – 獲取更多資源和自助工具 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包 |