ด้านล่างนี้คือสำเนาโซเชียลมีเดียที่แนะนำ (แนบตัวเลือกรูปภาพ) เพื่อช่วยคุณโปรโมตหัวข้อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเดือนนี้ — การป้องกันการฆ่าตัวตายและการฟื้นตัว — ในหมู่สมาชิกของคุณ อย่าลังเลที่จะแบ่งปันบนแพลตฟอร์มการสื่อสารภายในของคุณและผ่านบัญชี LinkedIn ของคุณเองตามความเหมาะสม



* ปัญหาการฆ่าตัวตายและความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดเป็นหัวข้อที่เข้าใจยาก แต่แม้ในช่วงเวลาและสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด ก็มีเหตุผลมากมายให้หวัง การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ และความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดสามารถรักษาได้ ผู้คนหลายล้านคนทั่วโลกใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีในช่วงฟื้นตัว ในเดือนนี้ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสัญญาณและอาการของสุขภาพจิตและความผิดปกติจากการใช้สารเสพติด และวิธีการรักษาความหวังoptumwellbeing.com/newthismonth /th-TH #employeehealth #wellbeing
* คนที่คุณห่วงใยเกี่ยวกับการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดในทางที่ผิดหรือไม่ อ่านคู่มือนี้เพื่อดูสัญญาณความผิดปกติจากการใช้สารเสพติด ให้การสนับสนุนและพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับอันตรายของการใช้ในทางที่ผิด optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH #employeehealth #wellbeing
* การวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าคนที่คิดบวกมักจะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีขึ้น ใช้แบบฝึกหัดการดูแลตนเองแบบโต้ตอบเพื่อหล่อเลี้ยงการมองโลกในแง่ดีและความหวังของคุณ!optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH #employeehealth #wellbeing
* **สร้างความหวังด้วยการกระทำ** — วันที่ 10 กันยายนเป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก เราทุกคนสามารถทำหน้าที่ของเราเพื่อช่วยลดการเสื่อมเสียชื่อเสียงและกระตุ้นให้ผู้คนแสวงหาการดูแลที่พวกเขาอาจต้องการ มีความหวังอยู่ #WorldSuicidePreventionDay optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH #employeehealth #wellbeing
* ผู้คนที่ต่อสู้กับความคิดฆ่าตัวตายต้องการความช่วยเหลือและความหวัง เราทุกคนสามารถช่วยให้พวกเขารู้สึกมั่นใจว่ามีทางเลือกอื่นแทนการฆ่าตัวตายโดยทำสิ่งที่เราทำได้เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะสุขภาพจิตและกระตุ้นให้ผู้คนแสวงหาความช่วยเหลือที่อาจต้องการ ##WorldSuicidePreventionDay optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH #employeehealth #wellbeing

**วิธีโพสต์บน** **LinkedIn:**

* เปิดบัญชี LinkedIn ของคุณ
* เลือกข้อความที่คุณต้องการ (รวมถึงลิงก์) จากด้านบน คัดลอก + วาง
* เลือกรูปภาพที่ต้องการและเพิ่มลงในโพสต์ของคุณ (บันทึกภาพไปยังไดรฟ์ของคุณ เลือก “เพิ่มรูปภาพ” ก่อนขั้นตอนที่ 4)
* คลิก “โพสต์”