**منع الانتحار والتعافي**

الانتحار واضطرابات تعاطي المخدرات أكثر شيوعًا مما يظن معظم الناس. في هذا الشهر، سنتعرف على هذه الموضوعات ونقدم الموارد والأدوات إليك وإلى الأفراد المقربين منك.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل والمشاركة لهذا الشهر ستجد ما يلي:**  **الموضوع الرائج** حول إنشاء شبكة دعم التعافي.  **مقالات مميزة** حول ما يلي:   * سبب أهمية تفقد الأحباب الذين يبدون بخير ظاهريًا. * زيادة الوعي حول اليوم العالمي لمنع الانتحار. * تزايد تعاطي الأفيون وسوء استخدامه والوقاية والعلاج. * 5 أشياء وجودها أساسي في مجموعة أدوات طوارئ الصحة النفسية.   **نصائح للاعتناء بالنفس** للأفراد الذين يساعدون في رعاية شخص ما على لتعافي.  **ورقة عمل تفاعلية** لتصميم التأكيدات الإيجابية لتمكين النفس.  **رابط** للأعضاء للوصول السهل إلى بوابة المزايا.  **دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "منع الانتحار".  **موارد لتدريب المديرين**، بما يشمل دعم القادة للتعافي في مكان العمل. |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات**: تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد**: احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى:** استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع**: شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |