**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 |