**आत्महत्या** **की** **रोकथाम** **और** **रिकवरी**

आत्महत्या और मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार अधिकांश लोगों की सोच से कहीं अधिक आम हैं। इस महीने हम इन विषयों पर चर्चा करेंगे और आपको और आपके करीबी लोगों को सहायता प्रदान करने के लिए संसाधन और उपकरण प्रदान करेंगे।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **के** **इंगेजमेंट** **टूल** **किट** **में, आपको** **निम्न मिलेगा:**  **ट्रेंडिंग** **टॉपिक** रिकवरी सपोर्ट नेटवर्क बनाने पर।  **विशेष** **लेख** निम्नलिखित विषयों पर:   * ठीक लगने वाले अपने प्रियजनों से संपर्क करना क्यों महत्वपूर्ण है। * विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के लिए जागरूकता बढ़ाना। * अफीम उत्पादों के उपयोग और दुरुपयोग में वृद्धि, उनकी रोकथाम और उपचार। * 5 चीज़ें जो आपकी मानसिक स्वास्थ्य की आपातकालीन किट में होनी चाहिए।   **स्वयं** **की** **देखभाल** **की** **युक्तियाँ** रिकवरी में किसी की देखभाल करने में मदद करने वाले लोगों के लिए।  **इंटरैक्टिव** **वर्कशीट** खुद को सशक्त बनाने के उद्देश्य से सकारात्मक दृढ़ वचन बनाने के लिए।  **लिंक** जिनसे सदस्यों का उनके लाभ पोर्टल तक पहुँचना आसान हो जाएगा।  **सदस्य** **प्रशिक्षण** **पाठ्यक्रम** आत्महत्या की रोकथाम।  **मैनेजर** **प्रशिक्षण** **संसाधन**, कार्यस्थल में रिकवरी का समर्थन करने वाले लीडर्स सहित। |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय**: हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित अप-टू-डेट सामग्री से जुड़ें। |
|  | **और भी अन्य** **संसाधन**: अतिरिक्त संसाधनों और स्वयं सहायता उपकरणों के उपयोग की सुविधा प्राप्त करें। |
|  | **कंटेन्ट** **लाइब्रेरी:** अपनी पसंदीदा सामग्री का निरंतर एक्सेस। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **सहायता**: टूलकिट उन लोगों से साझा करें जिनके बारे में आपको लगता है कि जानकारी उनके लिए सार्थक हो सकती है। |