**자살 예방 및 회복**

자살과 약물 남용은 생각보다 흔하게 발생합니다. 이번달에는 이 주제에 대해 알아보고 본인과 가까운 사람들에게 도움이 될 리소스와 도구를 제공해 드리고 있습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  회복 지원 네트워크 형성에 대한 **중요 사항**.  **다음에 대한 특별 기고**:   * 가까운 사람들의 안부를 확인하는 것이 중요한 이유. * 세계 자살 예방의 날을 기념하여 인식 높이기. * 오피오이드 사용 및 남용의 증가, 예방 및 치료. * 정신 건강 구급함에 필요한 5가지.   회복 중인 사람을 도와주는 사람을 위한 **자기 관리 요령**.  힘을 얻기 위해 긍정적 마음가짐을 가지기 위한 **대화식 워크시트**.  가입자가 혜택 포털에 쉽게 접근하기 위한 **링크**  **가입자 교육 과정** 자살 예방.  ‘직장에서 회복을 지원하는 리더’를 포함한 **관리자 교육 리소스** |

[툴킷 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제**: 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **추가 리소스**: 추가 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리:** 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원**: 정보가 도움이 될 사람들과 툴킷을 공유하십시오. |