**Zapobieganie samobójstwom i wychodzenie z uzależnienia**

Samobójstwa i zaburzenia używania substancji psychoaktywnych są bardziej powszechne niż większość osób przypuszcza. W tym miesiącu zajmujemy się tymi tematami i przedstawiamy zasoby i narzędzia, które zapewnią wsparcie Tobie i bliskim Ci osobom.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Temat przewodni** dotyczący budowania sieci wsparcia w wychodzeniu z nałogu.  **Wyróżniony artykuł**:   * Dlaczego warto dowiadywać się, co słychać u bliskich nam osób, które wydają się dobrze sobie radzić. * Zwiększanie świadomości o Światowym Dniu Zapobiegania Samobójstwom. * Wzrost używania i nadużywania opioidów, zapobieganie i leczenie takich zaburzeń. * Pięć rzeczy, które są niezbędne w zestawie pierwszej pomocy psychicznej.   **Wskazówki, jak zaopiekować się sobą** dla osób, które pomagają w opiece nad osobą wychodzącą z uzależnienia.  **Interaktywny arkusz** z informacjami, jak tworzyć pozytywne, wzmacniające afirmacje.  **Link** dla członków zapewniający łatwy dostęp do portalu świadczeń.  **Szkolenie dla członków** Zapobieganie samobójstwom.  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym Liderzy wspierający w pracy osoby wychodzące z uzależnienia. |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy**: Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc koncentrują się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby**: Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści:** Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego**: Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |