**自杀预防与康复**

自杀和物质使用障碍比大多数人想象的更为常见。本月，我们将探讨这些主题，并提供资源和工具来支持您和您身边的人。

|  |
| --- |
| **在本月的参与工具包中，您将找到：**关于创建康复支持网络的**热门话题**。**精选文章**：* 为何要关爱那些看起来没事的亲朋好友。
* 提高人们对世界预防自杀日的认识。
* 阿片类药物的使用和滥用现象的增长、预防和治疗。
* 心理健康应急包中应包含的 5 件物品。

为帮助照顾康复者的人提供的**自我护理技巧**。用于创建积极肯定话语以进行自我激励的**交互式工作表**。会员可轻松访问其福利门户网站的**链接**。预防自杀**会员培训课程**。**管理人员培训资源**，包括支持工作场所康复的领导者。 |

[查看工具包](optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题：**及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**：获取更多资源和自助工具。 |
|  | **资料库：**继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐：**如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |