Poniżej znajduje się sugerowana treść do publikacji w mediach społecznościowych (załączone są opcje ilustracyjne). Może to przydać się do propagowania wśród członków tematu tego miesiąca dotyczącego zdrowia i dobrego samopoczucia - zapobieganie samobójstwom i powrót do zdrowia. Zachęcamy do udostępnienia publikacji na wewnętrznych platformach komunikacyjnych oraz za pośrednictwem własnych kont na portalu LinkedIn, w zależności od sytuacji.

   

* Samobójstwa i zaburzenia używania substancji psychoaktywnych są bardziej powszechne niż przypuszcza większość osób. W zestawie narzędzi na ten miesiąc omówiono te tematy, można w nich również znaleźć zasoby i narzędzia, które zapewnią wsparcie Tobie i bliskim Ci osobom. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing
* Praktykowanie pozytywnych afirmacji zachęca do koncentrowania się na naszych mocnych stronach i potencjale. Zapoznaj się z interaktywnym przewodnikiem z tego miesiąca, aby stworzyć własne, proste, ale mocne stwierdzenia, które wzmocnią zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing
* Coraz więcej osób na całym świecie zażywa i nadużywa opioidów. W zestawie narzędzi na ten miesiąc dowiesz się, czym jest to spowodowane, kto jest zagrożony i jak wspierać działania na rzecz profilaktyki i leczenia. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing
* Nawet Twoi silni przyjaciele mogą potrzebować wsparcia. Z zestawu narzędzi na ten miesiąc dowiesz się więcej, dlaczego tak ważne jest, aby się z nimi regularnie kontaktować i jak rozpoznać oznaki, które mogą maskować ból emocjonalny. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing

**Jak zamieszczać posty na LinkedIn:**

* Otwórz swoje konto na LinkedIn
* Wybierz preferowany tekst powyżej (wraz z linkiem). Skopiuj i wklej
* Wybierz preferowaną ilustrację i dodaj do postu (zapisz ilustrację na dysku, przed krokiem 4 wybierz „Add photo (dodaj zdjęcie)”
* Kliknij „Post (Opublikuj)”.