

Kendine İyi Bakmak

Kişisel bakım bugünlerde moda olsa da, kişinin sağlığı ve zindeliği açısından hayati önem taşır. Bu ay, kendinize iyi bakmanın neden bu kadar önemli olduğunu ve bunu baarabilmek için alabileceğiniz proaktif önlemleri öğrenin.

Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:

Sağlıklı sınırlar belirlemek adına bir “yapılmayacaklar” listesi nasıl oluşturulur?

Kişisel bakım ve küçük değişikliklerin nasıl olumlu sonuçlar yarattığına ilişkin eğitim

Stres atmak için 5 dakikalık esneme videosu

Hasta bakıcılara yönelik, kendinize nasıl iyi bakabileceğiniz hakkında ipuçları da içeren makale

[Kiti görüntüle](#)

Her ay ne beklemelisiniz:



En güncel konular – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun



Daha fazla kaynak – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin



İçerik Kitaplığı – Favori içeriklerinize daimi erişim



Herkes için destek – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın

* WHO, “Adolesan Ruh Sağlığı.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Erişim Tarihi: 3 Kasım 2022.

Optum