**الصحة النفسية للشباب**

يواجه العديد من الشباب حول العالم مشكلات تتعلق بالصحة النفسية. لقد أظهرت الأبحاث أنهم عندما يشعرون أن الآخرين يراعونهم ويستمعون إليهم ويتثبتون من أحوالهم فإنه يزيد رجحان ثقتهم في شخص ما لمساعدتهم. في هذا الشهر، لنتعرَّف على طرق مساعدتهم على التغلب على هذه المشكلة في الوقت المناسب والحصول على الدعم الذين يحتاجون إليه.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **ممهدات بدء المحادثات حول الصحة النفسية للمراهقين**  **التأمل طريقك لتحسين التركيز**  **مقالة تتضمن 7 أساليب لمساعدة الأطفال على التعامل مع الضغط النفسي**  **ورقة عمل للمراهقين لوضع الحدود على وسائل التواصل الاجتماعي**  **قائمة أفكار سريعة لتصفية الذهن**  **الدورة التدريبة للأعضاء حول موضوع "اكتساب وتعزيز الوعي والإستراتيجيات العملية لدعم أفراد العائلة والأصدقة ذوي التنوع العصبي."**  **موارد تدريب المديرين، بما في ذلك حلقة النشرة الصوتية حول موضوع "دعم الصحة النفسية للشباب من خلال ثقافة مكان العمل."** |

[عرض مجموعة الأدوات](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك |
|  | **دعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |