**בריאות הנפש של בני נוער**

בני נוער רבים ברחבי העולם מתמודדים עם בעיות של בריאות הנפש. לפי מחקרים, כשבני נוער מרגישים שרואים אותם, שומעים ונותנים תוקף לחוויות שלהם, סביר יותר שהם יתנו אמון במישהו על מנת לעזור להם. החודש, בואו נחקור דרכים לעזור להם להתמודד עם הבעיות ברגע שהן מתרחשות ולקבל את התמיכה שהם עשויים להזדקק להם.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה, תמצא:****פתיחת שיחה על בריאות הנפש עם בני נוער****מדיטציה לשיפור המיקוד****מאמר על 7 דרכים לעזור לילדים להתמודד עם מתח** **דף עבודה לבני נוער על הצבת גבולות ברשתות חברתיות****רשימה מהירה של רעיונות לניקוי המחשבות****בניית מודעות ואסטרטגיות מעשיות לתמיכה במשפחה וחברים מגוונים נוירולוגית****משאבי הדרכה למנהלים, כולל פרק הפודקאסט "תמיכה בבריאות הנפש של נוער באמצעות תרבות מקום העבודה".**  |

[הצגת ערכת הכלים](http://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלי עזרה עצמית |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם. |