**Salute mentale giovanile**

Molti giovani in tutto il mondo stanno affrontando problemi legati alla salute mentale. La ricerca mostra che la probabilità che i giovani si fidino di qualcuno per chiedere aiuto aumenta se sentono di essere visti, ascoltati e apprezzati. Questo mese esploreremo di modi in cui aiutarli a far fronte al momento e ricevere il supporto di cui potrebbero avere bisogno.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Uno strumento per iniziare a parlare di salute mentale con gli adolescenti**  **Una meditazione per migliorare la concentrazione**  **Un articolo contenente 7 modi per aiutare i ragazzi a gestire lo stress**  **Un foglio di lavoro per adolescenti su come stabilire i confini dei social media**  **Un elenco rapido di idee per liberare la mente**  **Corso di formazione per membri su come “Creare consapevolezza e strategie pratiche di sostegno per amici e familiari neurodivergenti.”**  **Risorse formative per manager, tra cui l’episodio del podcast “Sostenere la salute mentale grazie alla cultura del posto di lavoro.”** |

[Visualizza gli strumenti](http://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |