**청소년 정신 건강**

전 세계에 정신 건강 문제가 있는 청소년들이 많습니다. 연구에 따르면, 그들을 만나서 이야기를 들어주고 인정해주면, 도와주는 사람을 더 신뢰한다고 합니다. 이번 달에는, 그들이 처한 어려움에 대처하도록 도와주고 필요한 지원을 받을 수 있는 방법을 알아보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **십대들을 위한 정신건강 대화 시작**  **집중력 향상을 위한 명상**  **자녀의 스트레스 관리를 돕는 7가지 방법이 담긴 자료**  **십대들을 위한 소셜 미디어 경계 정하기용 워크시트**  **마음을 맑게 하기 위한 아이디어 리스트**  **‘신경발달 장애가 있는 가족과 친구를 돕기 위한 인식 형성과 실현 가능한 전략’에 관한 가입자 교육 강의**  **팟캐스트 에피소드가 포함된 관리자 교육 자료, “직장 문화를 통한 청소년 정신 건강 지원”** |

[툴키트 보기](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴키트를 공유하십시오. |