**Unges psykiske helse**

Mange unge rundt om i verden står overfor psykiske bekymringer. Forskning viser at når de føler seg sett, hørt og verdsatt, er det mer sannsynlig at de stoler på at noen hjelper dem. Denne måneden, la oss utforske måter å hjelpe dem med å takle øyeblikket og få den støtten de måtte trenge.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:****En samtalestarter for mental helse for tenåringer****En meditasjon om å forbedre fokuset ditt****En artikkel med sju måter å hjelpe barna med å håndtere stress** **Et arbeidsark for tenåringer om å sette grenser for sosiale medier****En rask liste over ideer for å klarne tankene dine****Medlemskurs om "Building Awareness and Practical Strategies for Supporting Neurodivergent Family and Friends."****Opplæringsressurser for ledere, inkludert podkastepisoden ”Støtte til psykisk helse for ungdom gjennom kultur på arbeidsplassen”.**  |

[Vis verktøysett](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til ditt favorittinnhold. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror kan finne informasjonen relevant. |