**Zdrowie psychiczne młodzieży**

Wielu młodych ludzi na całym świecie boryka się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Badania pokazują, że gdy czują się widziani, wysłuchani i docenieni, są bardziej skłonni zaufać komuś, kto im pomoże. W tym miesiącu przyjrzyjmy się sposobom, które pomogą im radzić sobie w danym momencie i uzyskać wsparcie, którego mogą potrzebować.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:****Początek rozmowy o zdrowiu psychicznym dla nastolatków****Medytacja prowadząca do poprawy koncentracji****7 sposobów, by pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem** **Arkusz roboczy dla nastolatków zawierający informacje na temat ustalania granic w mediach społecznościowych****Krótka lista pomysłów na oczyszczenie umysłu****Szkolenie dla członków „Budowanie świadomości i praktyczne strategie wspierania rodziny i przyjaciół osób z zaburzeniami neuropoznawczymi”.****Zasoby szkoleniowe dla menedżerów, w tym odcinek podcastu „Wspieranie zdrowia psychicznego młodzieży poprzez kulturę miejsca pracy”.**  |

[Przyjrzyj się zestawowi narzędzi](http://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe materiały** – uzyskaj dostęp do dodatkowych materiałów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te informacje za ważne. |