**Психическое здоровье молодежи**

Сегодня многие молодые люди по всему миру испытывают проблемы с психическим здоровьем. Согласно исследованиям, если они ощущают внимание к себе, понимают, что к ним прислушиваются и их ценят, вероятность того, что они позволят помочь себе, повышается. Давайте в этом месяце посмотрим, как можно помочь им справиться в непростой ситуации и получить необходимую поддержку.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Рекомендации касательно того, как лучше начать разговор о психическом здоровье с подростками**  **Медитация для повышения концентрации**  **Статья с семью способами помочь детям справиться со стрессом**  **Памятка подросткам по установлению границ в социальных сетях**  **Список идей для сохранения ясного ума**  **Учебный курс для участников «Формирование осведомленности и практические стратегии для поддержки нейроотличных членов семьи и друзей».**  **Учебные ресурсы для руководителей, в том числе эпизод подкаста «Поддержка психического здоровья молодежи посредством формирования определенной культуры поведения на рабочем месте».** |

[Просмотреть материалы](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для всех**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |