**Ungdomars psykiska hälsa**

Många ungdomar runt om i världen står inför psykiska problem. Forskning visar att när de känner sig sedda, hörda och bekräftade är de mer benägna att lita på att någon ska hjälpa dem. Den här månaden ska vi undersöka sätt att hjälpa dem att klara sig i nuet och få det stöd de kan behöva.

|  |
| --- |
| **Bland den här månadens verktyg för ökat engagemang hittar du:****En samtalsstartare för tonåringars psykiska hälsa****En meditation om att förbättra ditt fokus****En artikel med 7 sätt att hjälpa barn att hantera stress** **Ett arbetsblad för tonåringar om att sätta gränser för sociala medier****En snabblista med idéer för att rensa ditt sinne****Medlemsutbildning om att "Bygga medvetenhet och praktiska strategier för att stödja neurologiskt avvikande familj och vänner".****Chefsutbildningsresurser, inklusive podcastavsnittet "Stödja ungdomars psykiska hälsa genom arbetsplatskultur".**  |

[Visa verktygslåda](http://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |