**สุขภาพจิตของเยาวชน**

เยาวชนจำนวนมากทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อพวกเขารู้สึกว่ามีคนเห็น ได้ยิน และถูกตรวจสอบ พวกเขามักจะไว้วางใจให้ใครสักคนช่วยเหลือพวกเขา ในเดือนนี้ เรามาสำรวจวิธีที่จะช่วยให้พวกเขารับมือได้ทันท่วงทีและรับการสนับสนุนที่พวกเขาอาจต้องการ

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:**  **ผู้เริ่มการสนทนาด้านสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น**  **การทำสมาธิในการปรับปรุงการมุ่งความสนใจของคุณ**  **บทความเกี่ยวกับ 7 วิธีในการช่วยให้เด็ก ๆ จัดการกับความเครียด**  **แผ่นงานสำหรับวัยรุ่นเกี่ยวกับการกำหนดขอบเขตของโซเชียลมีเดีย**  **รายการความคิดแบบย่อสำหรับการล้างความคิดของคุณ**  **หลักสูตรฝึกอบรมสมาชิกเรื่อง “การสร้างความตระหนักรู้และกลยุทธ์ที่ใช้ได้จริงในการสนับสนุนครอบครัวและเพื่อนที่มีความหลากหลายทางระบบประสาท”**  **ทรัพยากรการฝึกอบรมผู้จัดการ รวมถึงตอนพอดแคสต์ “การสนับสนุนสุขภาพจิตของเยาวชนผ่านวัฒนธรรมในที่ทำงาน”** |

[ดูชุดเครื่องมือ](http://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |