**Gençlerde ruh sağlığı**

Dünya genelinde birçok genç, ruh sağlığı ile ilgili endişelerle karşı karşıyadır. Araştırmalar, kendilerinin görüldüğünü, seslerinin duyulduğunu ve onay gördüklerini hissettiklerinde, yardım için bir kişiye güvenmelerinin daha muhtemel olduğunu göstermektedir. Gelin, bu ay, onlara mevcut durumla baş etme ve ihtiyaç duyabilecekleri desteği alma konularında yardımcı olmanın yollarını keşfedelim.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:****Gençler için bir ruh sağlığı diyaloğu başlatma içeriği****Odaklanma becerinizi iyileştirmek için bir meditasyon****Çocukların stresle baş etmesine yardımcı olmanın 7 yolunu açıklayan bir makale** **Gençler için sosyal medyada sınırlar koyma konulu bir çalışma sayfası****Zihninizi arındıracak fikirlerden oluşan bir kısa liste****“Nöroçeşitliliği Bulunan Aile Fertleri ve Arkadaşların Desteklenmesi için Farkındalık Oluşturma ve Pratik Stratejiler” konulu bir üye eğitim kursu.****“İş Yeri Kültürü ile Gençlerde Ruh Sağlığını Destekleme” konulu podcast bölümünü de içeren yönetici eğitimi kaynakları.**  |

[Kiti görüntüle](http://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |