**青少年心理健康**

世界各地的许多青少年都面临着心理健康问题。研究表明，当他们感觉自己被看到、被听到和被认可时，他们将更有可能信任他人来为自己提供帮助。本月，让我们来共同探讨如何帮助青少年应对当下的挑战，以及获得他们可能需要的支持。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：****青少年心理健康谈话开场白****提高注意力的冥想教程****帮助孩子应对压力的 7 种方法的文章** **青少年设定社交媒体界限的工作表****帮助您理清思绪的快速想法列表****有关“建立支持神经分歧家人和朋友的意识和实用策略”的会员培训课程****经理培训资源，包括播客节目“通过职场文化来促进青少年心理健康”** |

[查看工具包](http://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |