**युवाओं का** **मानसिक** **स्वास्थ्य**

जीवन कई चुनौतियाँ लेकर आता है। इस महीने, हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करेंगे कि युवा लोगों की अपने जीवन में सशक्त बनने, प्रमुख बदलावों का प्रबंधन करने और दर्दनाक जीवन की घटनाओं से निपटने में कैसे मदद की जा सकती है।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:**विशेष** **लेख** जो जीवन की दर्दनाक घटनाओं से निपटने में बच्चों की मदद करने पर आधारित होंगे**विशेष** **लेख जो** युवाओं के जीवन में बदलावों को आसान बनाने के उपायों पर आधारित होंगे**देखभालकर्ताओं** **के** **लिए** **सुझाव** जो युवाओं की डिजिटल दुनिया में नेविगेट करने में मदद करने के बेहतर तरीकों पर आधारित होंगे**किशोरों** **के** **लिए** **सुझाव** कि वे अपने दम पर जीने के लिए कैसे तैयार हो सकते हैं**इंटरैक्टिव** **वर्कशीट** जो युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उसे बढ़ावा देने के तरीके सुझाएगी**त्वरित** **मार्गदर्शिका** कि सामाजिक चिंता क्या है**लिंक** जिनसे सदस्यों का अपने लाभ पोर्टल तक पहुंचना आसान हो जाएगा**सदस्य** **प्रशिक्षण** **पाठ्यक्रम** “निरंतर बदलती दुनिया में बच्चों की परवरिश”**प्रबंधक** **प्रशिक्षण** **संसाधन,** जिसमें शामिल है “अभिभावक कर्मचारियों का समर्थन करने वाले नेता” |

[टूलकिट देखें](http://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक** **संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स तक पहुंच प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट तक निरंतर पहुंच। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — टूलकिट उन लोगों के साथ साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी है। |