**청소년 정신 건강**

인생에는 많은 어려움이 있습니다. 이번 달에는 삶 속에서 젊은이들이 회복력을 기르고, 큰 변화를 관리하며, 충격적인 인생의 사건들을 대처하는 방법에 초점을 맞춥니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  아이들이 충격적인 인생의 사건을 극복하는 것을 돕는 방법에 대한 **특집 기고**  청소년들에게 변화를 더 쉽게 받아들이게 만드는 단계를 소개하는 **특집 기고**  건전한 방식으로 청소년들이 디지털 공간을 탐색하도록 돕는 **보호자를 위한 팁**  독립적 생활을 준비하려는 **십대들을 위한 팁**  청소년 정신 건강의 중요성을 인식하고 증진하는 방법을 제공하는 **인터랙티브 워크시트**  대인 불안이란 무엇인지 알려주는 **빠른 가이드**  가입자가 혜택 포털에 쉽게 접근하기 위한 **링크**  **가입자 교육 과정** “변화가 큰 세상에서 자녀의 양육”  “자녀가 있는 직원을 지원하는 리더” 포함 **관리자 교육 자료** |

[툴킷 보기](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** — 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** — 추가 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** — 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** — 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유하십시오. |