**Zdrowie psychiczne młodzieży**

Życie stawia przed nami wiele wyzwań. W tym miesiącu skupiamy się na tym, jak pomóc młodym osobom w budowaniu odporności, radzeniu sobie z poważnymi zmianami i z traumatycznymi wydarzeniami życiowymi.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** mówiący o tym, jak pomóc dzieciom poradzić sobie z traumatycznymi wydarzeniami życiowymi.  **Wyróżniony artykuł** opisujący kroki ułatwiające młodzieży przejście przez zmianę.  **Wskazówki dla opiekunów** wyjaśniające, jak pomóc młodzieży poruszać się po przestrzeni cyfrowej.  **Wskazówki dla nastolatków** przygotowujących się do samodzielnego życia.  **Interaktywny arkusz roboczy** przedstawiający propozycje, jak celebrować i wspierać zdrowie psychiczne młodzieży.  **Skrócony przewodnik** wyjaśniający, czym jest lęk społeczny.  **Link** dla członków zapewniający łatwy dostęp do portalu świadczeń.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Rodzicielstwo w ciągle zmieniającym się świecie”.  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Liderzy wspierający pracowników z dziećmi”. |

[Zobacz zestaw narzędzi](http://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** — Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** — Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |