**青少年心理健康**

生活会带来许多挑战。本月，我们将重点关注如何帮助您身边的青少年建立复原力、应对重大转变以及创伤性生活事件。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**帮助儿童应对创伤性生活事件的**专题文章**介绍如何让青少年更容易应对转变的**专题文章****为照顾者提供建议**，帮助青少年以健康的方式驾驭数字空间**为青少年**做好独立生活准备**提供建议****交互式工作表**提供庆祝和促进青少年心理健康的方法关于什么是焦虑的**快速指南**会员可轻松访问其福利门户网站的**链接****会员培训课程**“如何在不断变化的世界中育儿”**管理人员培训资源**，包括“领导者如何支持有孩子的员工” |

[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。 |
|  | **资料库**——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。 |