नीचे सोशल मीडिया कॉपी सुझाई गई है (इमेज विकल्प संलग्न), जो आपको अपने सदस्यों के बीच इस महीने के स्वास्थ्य और कल्याण विषय-युवा मानसिक स्वास्थ्य-को बढ़ावा देने में मदद करेगी। कृपया, जहां उचित हो, अपने आंतरिक संचार प्लेटफॉर्म और अपने LinkedIn खातों के माध्यम से इसे साझा करने में संकोच न करें।

   

* जीवन कई चुनौतियाँ लेकर आता है। इस महीने की टूलकिट युवाओं को लचीलापन बनाने, बड़े बदलावों का प्रबंधन करने और जीवन में व्यथित करने वाली घटनाओं से निपटने में मदद करने के तरीके प्रदान करती है। [optumwellbeing.com/newthismonth/hi](https://www.optumwellbeing.com/newthismonth/hi) #employeehealth #wellbeing
* जब आपकी देखभाल में कोई बच्चा जीवन की किसी व्यथित करने वाली घटना से गुज़रता है या उसे देखता है, तो यह जानना मुश्किल हो सकता है कि क्या करें या उनकी मदद कैसे करें। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं कि कहाँ से शुरुआत करें। [optumwellbeing.com/newthismonth/hi](https://www.optumwellbeing.com/newthismonth/hi) #employeehealth #wellbeing
* इस महीने की टूलकिट में बच्चों और किशोरों को नए स्कूल वर्ष की शुरुआत जैसे बड़े बदलावों के तनाव से उबरने में मदद करने के बारे में देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव पाएं। [optumwellbeing.com/newthismonth/hi](https://www.optumwellbeing.com/newthismonth/hi) #employeehealth #wellbeing
* क्या आपके जीवन में कोई किशोर अपने दम पर रहने के लिए तैयार हो रहा है? यहाँ उन्हें तैयार होने में मदद करने के लिए एक सुझाव शीट दी गई है। [optumwellbeing.com/newthismonth/hi](https://www.optumwellbeing.com/newthismonth/hi) #employeehealth #wellbeing

**LinkedIn पर पोस्ट कैसे करें:**

* अपना LinkedIn खाता खोलें
* ऊपर से अपना पसंदीदा टेक्स्ट (लिंक सहित) चुनें। कॉपी + पेस्ट करें।
* अपनी पसंदीदा तस्वीर चुनें और अपनी पोस्ट में जोड़ें (तस्वीर को अपने ड्राइव में सहेजें; चरण 4 से पहले “add photo (फ़ोटो जोड़ें)” चुनें)
* “post (पोस्ट)” पर क्लिक करें