**สุขภาพจิตของเยาวชน**

ความเจ็บป่วยทางจิตใจส่งผลแก่วัยรุ่นและคนหนุ่มสาวประมาณ 14% ทั่วโลก\* จากความเจ็บป่วยทางจิตใจทั้งหมด พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติเป็นสาเหตุหนึ่ง  
ที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากที่สุด เรียนรู้วิธีสังเกตว่าบุตรหลานในความดูแลของคุณ  
อาจกำลังมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติหรือไม่ และวิธีช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือเพื่อการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ**  **แบบสอบถามพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ** เพื่อช่วยให้คุณเห็นสัญญาณบ่งขี้พฤติกรรม การกินที่ผิดปกติ และพิจารณาว่าควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือไม่  **การอบรม**เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรในโลกที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และวิธี ช่วยเรื่องพัฒนาการของบุตร  **บทความ**เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ และเคล็ดลับสําหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีพูดคุย เรื่องสุขภาพจิตกับบุตรหลานของคุณ |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumeap.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่คุณจะได้รับในแต่ละเดือน**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **เรื่องเด่นล่าสุด** อ่านเนื้อหาล่าสุดเกี่ยวกับเรื่องราวใหม่ ๆ ได้ในแต่ละเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** เข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณได้อย่างต่อเนื่อง |
|  | **ความช่วยเหลือสำหรับทุกคน** แชร์ชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าจะได้ รับประโยชน์จากข้อมูลในนั้น |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accessed Nov. 3, 2022