**청소년 정신 건강**

정신 건강은 신체 건강만큼이나 중요합니다. 여러분의 전반적 건강과 웰빙에 정신 건강과 신체 건강 모두가 동등하게 중요합니다. 하지만 오명 씌우기로 인해, 정신 건강 우려가 있는 대부분의 사람들이 여전히 도움을 구하지 못하고 있습니다. 이번 달에는 더 많은 사람들이 안전하고 편안하게 도움을 요청할 수 있도록, ‘오명 씌우기’를 막는 방법을 살펴보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **웰빙이 중요한 이유를 논하는 특별 자료**  **정신 건강 문제와 오명 씌우기에 대한 자료**  **정신 건강에 대해 이야기하는 방법에 대한 지침**  **정신 건강에 대한 참/거짓 퀴즈**  **정신 건강 오명 씌우기를 멈출 방법에 대한 조언**  **“친구 및 가족의 정신 건강 우려 사항을 지원하는 방법” 가입자 교육 과정**  **“Friends & Family Mental Health Concerns” 팟케스트를 포함한 관리자 교육 리소스** |

[툴키트 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

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