**Mengurus tekanan**

7 April ialah Hari Kesihatan Sedunia. Pada bulan ini, kami berkongsi petua dan cara mengurus tekanan dan melindungi keseluruhan kesihatan dan kesejahteraan anda.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:****Artikel pilihan** tentang petua pengurusan tekanan usaha diri**Artikel pilihan** tentang mengawal tindakan anda dalam pengurusan tekanan hidup anda**Artikel pilihan** tentang faedah kesihatan mental berkenaan haiwan kesayanganAktivitimewarna yang melegakan tekanan dan **interaktif****Resipi** menghasilkan plastisin yang melegakan tekanan**Kursus latihan ahli “**Cara mengurus tekanan dengan lebih baik**”****Sumber latihan pengurus, termasuk audio siar** “Menyokong pencegahan dan pembalikan lesu upaya di tempat kerja” |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** — Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** — Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat usaha diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** — Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** — Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |