**Управление стрессом**

7 апреля — Всемирный день здоровья. В этом месяце мы предлагаем советы и инструменты по управлению стрессом, укреплению вашего здоровья и повышению уровня благополучия в целом.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Тематическую статью** o советах по самостоятельному управлению стрессом  **Тематическую статью** о том, что вы можете контролировать, чтобы управлять стрессом в своей жизни  **Тематическую статью** о том, какие преимущества для психического здоровья можно получить при общении с домашними животными  **Интерактивное** упражнение по раскрашиванию для снижения уровня стресса  **Рецепт** для изготовления пластилина, помогающего бороться со стрессом  **Обучающий курс для участников** «Как наиболее оптимально бороться со стрессом»  **Обучающие материалы для руководителей, в том числе подкаст «**Поддержка профилактики и восстановления при выгорании на работе**»** |

[Просмотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для каждого**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |