**การจัดการความเครียด**

7 เมษายน เป็นวันอนามัยโลก ในเดือนนี้ เรามีเคล็ดลับและเครื่องมือในการจัดการความเครียดและปกป้องสุขภาพและสุขภาวะโดยรวมของคุณ

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:**  **บทความที่แนะนำ**เกี่ยวกับเคล็ดลับการจัดการความเครียดด้วยตนเอง  **บทความที่แนะนำ**เกี่ยวกับการควบคุมสิ่งที่คุณทำได้เพื่อจัดการกับความเครียดในชีวิต  **บทความที่แนะนำ**เกี่ยวกับประโยชน์ด้านสุขภาพจิตของสัตว์เลี้ยง  กิจกรรมระบายสีคลายเครียด**แบบโต้ตอบ**  **สูตร**ทำแป้งโดว์คลายเครียด  **หลักสูตรอบรมสมาชิก** “วิธีจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น”  **แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการรวมถึงพอดแคสต์** “การสนับสนุนการป้องกันและการลดความเหนื่อยหน่ายในที่ทำงาน” |

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

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** – เข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |