**管理压力**

4 月 7 日是世界卫生日。本月，我们列举了一些技巧和工具，帮助您管理压力，全面保护健康并提升幸福感。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**  有关压力管理的自助技巧的**专题文章**  关于掌控您能控制的事情来应对生活压力的**专题文章**  关于宠物有益心理健康的**专题文章**  **互动的涂**色减压活动  制作缓解压力橡皮泥的配方  **会员培训课程** “如何更好地管理压力”  **经理培训资源, 包括播客** “为预防和改变工作场所的职业倦怠提供支持” |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **资料库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | 分享资讯，助人为乐——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |