**तनाव**, **चिंता** **और** **घबराहट** **को** **प्रबंधित** **करना**

7 अप्रैल विश्व स्वास्थ्य दिवस है। इस महीने, तनाव को दूर करने, मन को शांत करने और सुकून बनाए रखने के लिए सिद्ध, व्यावहारिक और मज़ेदार तरीके ढूंढ़ें।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:**निम्नलिखित** **विषयों** **पर** **विशेष** **लेख:*** तनाव क्या है और इसे प्रबंधित करने के व्यावहारिक तरीके
* अपने मन को शांत करने के रचनात्मक और मज़ेदार तरीके
* विश्व स्वास्थ्य दिवस का इतिहास और इसके मिशन को सम्मान देने के सुझाव
* तनाव के दौरे को कैसे पहचानें और उसका समाधान कैसे करें
* दैनिक तनाव को कम करने के सुझाव

**अपने** **मन** **को** **शांत** **करने** **के** **लिए** **गतिविधियाँ** “**कैसे** **करें**”:* “साँस लेना और आह भरना” श्वास तकनीक
* “शांति महसूस के लिए अपने तरीके से रंग भरें” वर्कशीट

**सदस्य प्रशिक्षण कोर्स** “चिंता को समझना।”**प्रबंधक प्रशिक्षण संसाधन, जिसमें** "लीडर किस प्रकार कर्मचारियों में लचीलापन बढ़ाते हुए तनाव और थकावट को कम कर सकते हैं" शामिल है। |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक** **संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स तक पहुंच प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट तक निरंतर पहुंच। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — टूलकिट उन लोगों के साथ साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी है। |