**السيطرة على التوتر**

يمكن أن تكون الحياة مرهقة، خاصة عندما يتعلق الأمر بإدارة الشؤون المالية والعلاقات. في هذا الشهر، سنلقي نظرة على طرق تحسين علاقتك بالمال والأشخاص.

|  |
| --- |
| **تتضمن مجموعة أدوات المشاركة لهذا الشهر ما يلي:**  **ورقة تلوين للتخلُّص من التوتر**  **إستراتيجيات لتحسين أمورك المالية**  **نصائح لإدارة الضغوط الناجمة عن العلاقات**  **أدوات للتعامل مع المواقف العصيبة** |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumeap.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - احرص على الاطِّلاع على المحتوى المحدَّث الذي يركز على موضوع جديد كل شهر |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على فرصة للوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية |
|  | **مكتبة المحتوى** - استفد من الوصول المستمر إلى المحتوى المفضل لديك |
|  | **دعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع مَن تعتقد أنه سستفيد من المعلومات |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.”   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accessed Nov. 3, 2022