**התמודדות עם לחץ**

החיים יכולים להיות מלחיצים, במיוחד כשמדובר בניהול כספים ומערכות יחסים. החודש, נבחן דרכים לשפר את מערכת היחסים שלך עם כסף ואנשים.

|  |
| --- |
| **החודש, בערכת הכלים ליצירת מעורבות תמצאו בין היתר:**  **דפים לצביעה להקלה מהלחץ**  **שיטות לשיפור הכלכלה שלך**  **המלצות לניהול לחץ במערכת יחסים**  **כלים להתמודדות עם מצבים מלחיצים** |

[ראו ערכת כלים](https://optumeap.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלי עזרה עצמית |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שלדעתכם שעשויים להתעניין במידע |

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