**Menguruskan tekanan**

Kehidupan boleh membuat kita mengalami tekanan, terutamanya apabila ia berkaitan dengan pengurusan kewangan dan perhubungan. Bulan ini, kami melihat cara untuk meningkatkan hubungan anda dengan kewangan dan orang ramai.

|  |
| --- |
| **Disertakan dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemui:**  **Lembaran mewarna untuk menghilangkan tekanan**  **Strategi untuk meningkatkan kewangan anda**  **Petua untuk menguruskan tekanan dalam perhubungan**  **Alat untuk menghadapi situasi yang tertekan** |

[Lihat kit alat](https://optumeap.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang bertumpu pada topik baharu setiap bulan |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan kendiri |
|  | **Koleksi Kandungan** – Akses berterusan untuk kandungan kegemaran anda |
|  | **Sokongan untuk semua** – Kongsikan kit alat bersama mereka yang anda fikir akan menganggap maklumat tersebut berguna |

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