**Kontrola stresu**

Życie może być pełne stresu, zwłaszcza kiedy trzeba zająć się finansami lub naprawić relacje z innymi ludźmi. W tym miesiącu przyjrzymy się sposobom skuteczniejszego radzenia sobie z pieniędzmi i rozwiązywania problemów związanych z relacjami międzyludzkimi.

|  |
| --- |
| **W tym miesiącu we wstępnym zestawie pomocnych narzędzi znajdziesz:****Zestaw do kolorowania, który ułatwia odstresowanie się****Strategie poprawy stanu finansów****Porady dotyczące opanowywania stresu w relacjach międzyludzkich****Porady dotyczące radzenia sobie w sytuacjach stresowych** |

[Przyjrzyj się zestawowi narzędzi](https://optumeap.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na innym temacie |
|  | **Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy |
|  | **Biblioteka treści** — stały dostęp do ulubionych treści |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, którym Twoim zdaniem te materiały mogą się przydać |

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