**Как справиться со стрессом**

В жизни часто присутствует стресс, особенно, если дело касается финансов и отношений. В этом месяце мы рассмотрим способы улучшения отношений с деньгами и людьми.

|  |
| --- |
| **Что вас ждет в этом месяце:**  **Раскраска для снятия стресса**  **Стратегии улучшения вашего финансового положения**  **Советы о том, как справиться со стрессом в межличностных отношениях**  **Способы выхода из стрессовых ситуаций** |

[Посмотреть советы](https://optumeap.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Последние темы** — знакомьтесь с новым контентом, который каждый месяц посвящается новым темам. |
|  | **Дополнительные материалы —** доступ к дополнительным материалам и советам о том, как заботиться о себе. |
|  | **Библиотека контента —** постоянный доступ к любимому контенту. |
|  | **Поддержка для всех** — поделитесь этими советами с теми, кому, по вашему мнению, они могут быть полезными. |

\* ВОЗ, «Психическое здоровье подростков».   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>   
Доступ осуществлен 3 ноября 2022 г.