**Hantera stress**

Livet kan vara stressigt, speciellt när det kommer till att hantera ekonomi och relationer. Den här månaden tar vi en titt på sätt att förbättra din relation till pengar och människor.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för engagemang hittar du:**  **Färgläggningsblad för att minska stress**  **Strategier för att förbättra din ekonomi**  **Tips för att hantera stress i relationer**  **Verktyg för att hantera stressiga situationer** |

[Visa verktygslåda](https://optumeap.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De senaste ämnena** – Anslut med uppdaterat innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortsatt tillgång till ditt favoritinnehåll |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med de som kan tycka att informationen är meningsfull |

\* WHO, ”Ungdomars psykiska hälsa.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> läst 3 nov 2022