**การจัดการความเครียด**

ชีวิตอาจมีความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องจัดการเรื่องการเงินและความสัมพันธ์ ในเดือนนี้ เราจะมาดูวิธีปรับปรุงความสัมพันธ์ของคุณกับเงินและผู้คน

|  |
| --- |
| **ซึ่งรวมอยู่ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ที่คุณจะได้พบกับ:**  **ระบายสีเพื่อคลายเครียด**  **กลยุทธ์เพื่อพัฒนาการเงินของคุณ**  **เคล็ดลับในการจัดการความเครียดในความสัมพันธ์**  **เครื่องมือในการรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumeap.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **สนับสนุนกับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับผู้ที่คุณคิดว่าข้อมูลเหล่านี้อาจมีความสำคัญต่อพวกเขา |

\* WHO, “สุขภาพจิตของวัยรุ่น”   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2022