**Stresle başa çıkma**

Hayat, özellikle mali durumu ve ilişkileri yönetme söz konusu olduğunda stresli olabilir. Bu ay, para ve insanlarla ilişkinizi geliştirmenin yollarına göz atacağız.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:****Stres atmak için boyama sayfası****Mali durumunuzu iyileştirmek için stratejiler****İlişki stresini yönetmek için ipuçları****Stresli durumlarla başa çıkmak için araçlar** |

[Kiti görüntüle](https://optumeap.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin |
|  | **İçerik Kitaplığı** – Favori içeriklerinize daimi erişim |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın |

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