压力管理

生活中，人们可能会面临压力，尤其是在财务状况和人际关系方面。本月，让我们来了解一些实用方法，改善财务状况和人际关系问题。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包将为您提供：**  **减压涂色表**  **改善财务状况的策略**  **关于管理人际关系压力的建议**  **用于应对压力情景的工具** |

[查看工具包](https://optumeap.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具 |
|  | **内容库** – 持续访问您喜欢的内容 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享 |

\* 世卫组织，“青少年心理卫生”。   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 访问日期：2022 年 11 月 3 日