**불안감 가라앉히기**

정신 건강에 대한 인식은 중요합니다. 이번 달에는 잠시 시간을 내어 불안, 스트레스, 그리고 걱정으로 여러분의 삶의 질이 나빠졌는지에 대한 증상을 알아봅니다. 또한, 대처 방식을 탐구해봅니다.

|  |
| --- |
| **이번 달 계약 툴킷에서는 다음과 같은 내용을 확인할 수 있습니다:**  **불안 대처에 도움이 되는 워크시트**  **4-7-8 진정 호흡법 비디오 및 기사**  **안내된 명상**  **자신과 다른 사람들의 불안을 해결할 수 있도록 돕는 교육 도구** |

[도구 보기](https://optumeap.com/newthismonth/ko-KR)

**매월 기대할 사항:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** – 매월 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠에 연결 |
|  | **추가 리소스** – 추가 리소스 및 셀프 도움말 도구에 액세스할 수 있습니다 |
|  | **컨텐츠 라이브러리** – 즐겨찾기 컨텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** – 귀하가 의미 있는 정보를 찾을 수 있도록 도구를 공유합니다 |

\* 세계보건기구(WHO), "청소년 정신 건강" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022년 11월 3일 접속