**Menenangkan kebimbangan**

Kesedaran kesihatan mental adalah penting. Pada bulan ini, mari luangkan masa untuk menyedari tanda bahawa kebimbangan, tekanan dan rasa risau mungkin menjejaskan kualiti hidup anda. Selain itu, teroka strategi daya tindak.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Lembaran kerja untuk membantu mengendalikan kebimbangan**  **Video dan artikel teknik pernafasan 4-7-8 yang menenangkan**  **Tafakur berpandu**  **Alat latihan untuk membantu diri anda dan orang lain yang mengalami kebimbangan** |

[Lihat kit alat](https://optumeap.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua** – Kongsi kit alat bersama mereka yang anda fikir akan menganggap maklumat tersebut berguna. |

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