**Kaygıyı hafifletme**

Ruh sağlığı farkındalığı önemlidir. Bu ay kaygı, stres ve endişenin hayat kalitenize zarar verebileceğine dair işaretlere dikkat etmek için bir dakika ayırın. Ayrıca başa çıkma stratejilerini keşfedin.

|  |
| --- |
| **Bu ayın etkileşim araç kitinde, şunları bulacaksınız:****Kaygı ile başa çıkmaya yardımcı olacak bir çalışma sayfası****Sakinleştirici 4-7-8 nefes tekniği videosu ve makalesi****Rehber eşliğinde meditasyon****Kaygı konusunda kendinize ve başkalarına yardımcı olacak eğitim araçları** |

[Araç kitini görüntüle](https://optumeap.com/newthismonth/en-US)

**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 içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Araç kitlerini bu bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle paylaşın. |

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