**缓解焦虑**

心理健康意识至关重要。五月期间，请花时间留意一下可能会降低您生活质量的焦虑、压力和担忧迹象。同时，也请探索应对策略。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包提供以下资源：**  **帮助应对焦虑的工作表**  **关于 4-7-8 呼吸法的舒缓视频与文章**  **冥想指导**  **帮助自己和他人缓解焦虑的训练工具** |

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

**每月看点：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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他人有益，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