**平息焦慮**

心理健康察覺十分重要。請在這個月花點時間注意焦慮、壓力和擔憂可能會損害您的生活品質的跡象。此外，請探索應對策略。

|  |
| --- |
| **在本月的參與工具包中，您會發現：****幫助應對焦慮的工作表****平靜心靈的 4-7-8 呼吸技巧影片和文章****指導冥想****幫助自己和他人應對焦慮的培訓工具** |

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

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 連接每個月關注新主題的最新內容。 |
|  | **更多資源** – 獲取更多資源和自助工具。 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容。 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包。 |

\* 世衛組織，「青少年心理健康」。 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022 年 11 月 3 日讀取