

# Bijak Menangani **STRES**

## **LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES**

**Tangani kemarahan  
secara berkesan**

### **3 LANGKAH PENTING**

**Berhenti**

Akui anda sedang marah  
dan cuba bertenang

**Berfikir**

Rancang fikiran anda

**Bertindak**

Gunakan daya bertindak  
yang berkesan



Kementerian Kesihatan Malaysia



*Kemajuan Kesihatan*  
Sihat Sepanjang Hayat