



# LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

5

## Kawal Tekanan (*Stress*)



- Rancang masa secara bijak
- Sedar kemampuan diri
- Berfikiran positif
- Tangani kritikan dengan baik
- Berani berkata “Tidak”
- Buat keputusan dengan bijak



- Rancang perubahan dalam hidup
- Jalin persahabatan
- Kongsi masalah dengan orang lain

