

# Bijak Menangani **STRES**

## **LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES**



### **Tingkatkan Sokongan Sosial**

- Menjalinkan tali persahabatan bersama rakan.
- Berkongsi masalah dengan mereka yang boleh dipercayai.

### **Amalkan Pemikiran Positif dan Rasional**

- Jangan biarkan salah faham menjejaskan perasaan anda.
- Gantikan pemikiran yang tidak penerangan yang munasabah.
- Pastikan tafsiran anda tentang sesuatu situasi sepadan dengan fakta.

