

Ceritakan Hidup Kita

JOM TANGANI STRES

Amalkan **10B**



Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan atau dalam kehidupan. Ia boleh mempengaruhi kehidupan seharian kita. Jangan biarkan ia berpanjangan. Stres yang berpanjangan boleh menyebabkan kemurungan, penyakit jantung dan kanser. Jika tidak ditangani dengan berkesan, kualiti hidup akan terjejas. Jom tangani stres. Amalkan 10B.

- **B**ertenang
- **B**ernafas dengan dalam
- **B**erkata “relakslah”
- **B**eribadat
- **B**ercakap dengan seseorang
- **B**erurut
- **B**erehat & Mendengar muzik
- **B**eriadah
- **B**ersenam
- **B**erfikiran positif



Kementerian Kesihatan
Malaysia



Utamakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat