

Bijak Menangani **STRES**

Atasi masalah dengan berkesan. Gunakan kaedah IDEAL :

Identify

Kenalpasti masalah

Describe

Huraikan pilihan anda

Evaluate

Nilaikan akibat setiap pilihan kelebihan

Act

Bertindak berdasarkan pilihan terbaik

Learn

Belajar dan semak semula

LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES

