

AndaStres?



PuncaStres

Masalah kewangan
Menunggu lama
Konflik rumah tangga
Kena buli
Rasa rendah diri
Beban kerja
Penyakit fizikal
Kesesakan lalu lintas
Persekutuan yang tidak selesa
Trajadi



GejalaStres

Gelisah
Risau keterlaluan
Gangguan tidur
Kurang tumpuan kerja
Cepat marah

Amalkan 10B

Bertenang
Bernafas dengan dalam
Berkata : Relakslah..
Beribadat
Bercakap dengan seseorang
Berurut
Berehat dan mendengar muzik
Beriadah
Bersenam
Berfikiran positif

