

Stres

Kurangkan kemungkinan menjadi marah



- Berfikir secara positif
- Mempunyai hobi
- Luangkan masa untuk belajar dan bermain
- Jangan memperbesarkan atau meremehkan sesuatu perkara
- Tidur awal dan bangun awal
- Dapatkan seseorang untuk berbicara
- Amalkan cara hidup sihat

