

PENGENALAN

VIDEO1_1

- Interaktif muncul

Pilihan butang:

- [Ya, selalu] → --- “Ini menandakan tahap kegelisahan yang tinggi dan boleh menjelaskan kesihatan. Namun, terdapat teknik yang dapat membantu menguruskannya.”
- [Kadang-kadang] → --- “Ini mungkin tanda awal kegelisahan. Adalah baik jika kita mula mempelajari cara-cara untuk mengawalnya.”
-

PASTU TERUS KE VIDEO1_2 PENERANGAN.. ADA BUTTON UNTUK PLAY VIDEONYA

VIDEO1_2

Lepas habis video muncul interaktif bawah ni

- Interaktif muncul

Soalan di POP-UP

“Menurut anda, bahagian mana paling besar mempengaruhi kegelisahan anda?”

- [🧠 Pemikiran]
- [❤️ Emosi]
- [👣 Tingkah Laku]

- **Maklum balas (semua jawapan betul):**

“Betul — ketiga-tiganya saling berkaitan. Itulah asas CBT. Sekarang, mari kita lihat teknik-teknik yang boleh membantu.”