

PENGENALAN

VIDEO1_1

- **Interaktif muncul**

Pilihan butang:

- **[Ya, selalu]** → --- *“Ini menandakan tahap kegelisahan yang tinggi dan boleh menjejaskan 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.”