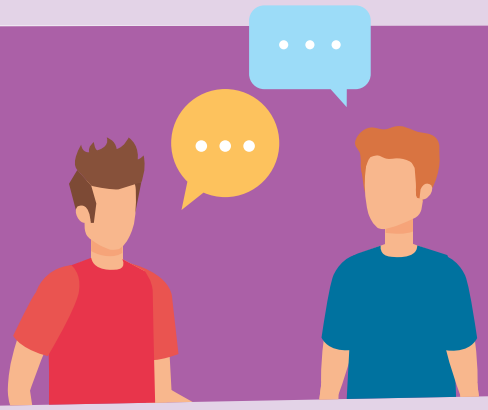

စိတ်ဖိစီးမှုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်

အကြံပြုချက်များ

ကောင်းမွန်သော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအား လေ့ကျင့်ပါ:
လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အချိန်ဇယားဖြင့် စီမံပြီး ၎င်းတို့ကို ပြီးမြောက်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို အချိန်လုံလောက်စွာပေးပါ။ .

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကျော်ဖြတ်ဖြေဖျောက်ရန်
အတွက် အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်
သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး
သုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ ၎င်းတို့သည်
ရေရှည်တွင် သင်၏ကျန်းမာရေးကို ပိုမို
ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

မကျန်းမာစေမည့် ကျော်ဖြတ်
ဖြေဖျောက်မှုပုံစံများကို ကန့်သတ်ပါ။ :

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု နှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။ ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေးများရှိခြင်းက သင့်
အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့်အထောက်အပံ့များရရှိစေပြီး ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်
ကျော်ဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

အခြားသူများနှင့်ချိတ်ဆက်ပါ။:

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်
လုပ်ပါ။:

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အားကစားရုံသွား
ခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်ဘောလုံးကစား
ခြင်း အစရှိသော ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်
ခြင်းသည် သင့်အား စိတ်ပျော်ရွှင်စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု
လျော့ကျစေသော endorphins
(ပျော်ရွှင်မှုဟော်မုန်းများ) ထွက်အောင်လုပ်သည့်
နေရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏ပြသာနာများအကြောင်းပြောဆိုပါ။:
မိမိ၏ စိုးရိမ်မှုများကို မိမိယုံကြည်ရသူ (ဥပမာ - သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် သံတမန်) တစ်ဦးဦးအား မျှဝေခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစားမှုကောင်းလာစေနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆိုးမြင်စကားပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ လူတိုင်းအပေါ် သက်ရောက်တက်ကြောင်းနားလည်လက်ခံထားပါ။

မိမိကိုယ်ကို ညှာတာကြင်နာပါ။: