စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အကြံပြုချက်များ

sata CommHealth

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် လုပ်ပါ။:

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အားကစားရုံသွားခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် ဘောလုံးကစားခြင်း စသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပျော်ရွှင်စေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျော့ကျစေသော Endorphins (ပျော်ရွှင်မှု ဟော်မုန်း) များကို ထွက်ရှိစေပါသည်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းရှုထုတ်နည်းကို လေ့ကျင့်ပါ:

သင့်အာရုံကြောစနစ်အား ပြန်လျော့ရန် ဖြေးဖြေးနှင့် အသက်ဝဝရှူခြင်းများပုံလုပ်ပါ။

လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်မိခြင်းမဖစ်စရေန် မိမိကိုယ်ကို စိတ်အေးအောင် ၁ မှ ၁၀ အထိ ဖြေးဖြေးချင်း ရေတွက်ပါ။.

အဆိုးမြင်အတွေးများအား စိန်ခေါ်ပါ:

အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကောင်းကွက်များ ရှာဖွေကြည့်ခြင်းဖြင့် အဆိုးမြင်အတွေးများကို အခြားရှုထောင့်တစ်ခုမှ ပန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားလုံးများဖြင့် စကားပြောကြားခြင်း ကို လေ့ကျင့်ပြီး မိမိတွင်ရှိသည့် ကျေးဇူးတင်စရာများကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

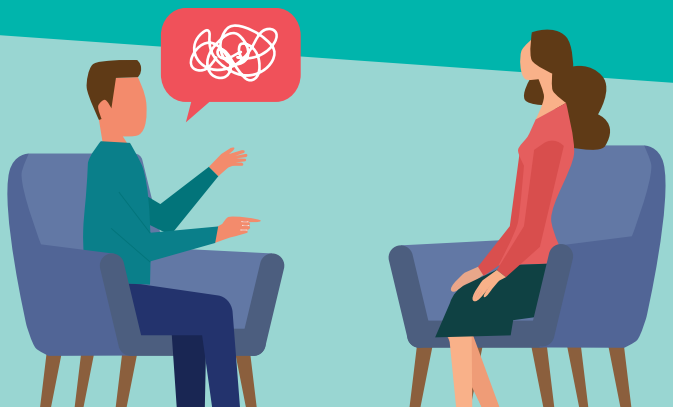
အိပ်ရေးဝရန်ဦးစားပေးပါ:

အိပ်ရေးမဝခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် မဖြစ်တက်စသေည့်အတွက် ညစဉ်ညတိုင်း အနည်းဆုံး ၇ နာရီ မှ ၉ နာရီ အိပ်ချိန်ရစရေန် သချောစွာလုပ်ပါ။

နှစ်ဦးမှတ်တမ်း စမ်းရေးကြည့်ပါ:

မိမိ၏ အတွေးများကို ချရေးခြင်းသည် သင့်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စသေည့် ပြဿနာများကို ရင်ဖွင့်ထုတ်ဖော်ရာ ရောက်သည့်အပြင် မည်သည့်အရာက သင့်ကို စိတ်ခံစားချက်ပိုကောင်းစသေလဲဆိုသည်ကိုပါ သိရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ:



သင့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကမြှု ပိုဆိုးရွားလာပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏အကြံပြေးမှုများအတွက် ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ကုသပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ။