রাগ নিয়ন্ত্রণের টিপস

sata CommHealth

বিরতি নিন

পরিস্থিতি থেকে সরে আসুন যাতে আপনি চিন্তা করার এবং শান্ত হওয়ার সুযোগ পান।

ট্রিগারগুলো চিহ্নিত করুন

কোন পরিস্থিতি, ব্যক্তি বা ঘটনা আপনার রাগের কারণ হচ্ছে তা শনাক্ত করুন।

একটি জার্নাল বা নোটবুকে লিখে রাখুন যাতে আপনি একটি প্যাটার্ন লক্ষ্য করতে পারেন এবং ভবিষ্যতে একই পরিস্থিতি এড়াতে পারেন।

কথা বলে প্রকাশ করুন

আপনার অনুভূতি প্রকাশের জন্য একজন বিশ্বস্ত বন্ধু বা অ্যাম্বাসেডরের সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি কথা বলতে না চান, তবে একটি জার্নালে লিখে রাখুন।

গভীর শ্বাস নেওয়া

আপনার স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করতে সাহায্য করার জন্য ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন।

দ্রুত প্রতিক্রিয়া দেখানোর আগে নিজেকে শান্ত করতে ধীরে ধীরে 10 পর্যন্ত গুনুন ।

সতর্ক সংকেতগুলো খোঁজ করুন

রাগ বাড়ছে এমন প্রাথমিক শারীরিক ও মানসিক লক্ষণগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকুন (যেমন: দ্রুত হৃদস্পন্দন, দ্রুত এবং অগভীর শ্বাস-প্রশ্বাস)।

পেশাদার সাহায্য নিন

যদি রাগ একটি দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়, তবে একজন ডাক্তার বা SATA-র কর্মীদের সাথে কথা বলুন।