মানসকি চাপ নয়িন্ত্রণরে টপিস

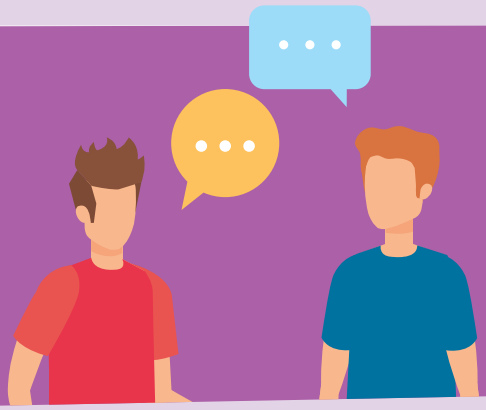
sata CommHealth

নয়িমতি ব্যায়াম করুন

বন্ধুদরে সাথে হাঁটা, সাঁতার কাটা, জমি বা বল খলোর মতো শারীরকি ব্যায়াম এন্ডোরফনি (ভালো হরমোন) নঃিসরণে সাহায্য কর, যা আপনাকে খুশি রাখে এবং মানসকি চাপ কমায়।

অন্যদরে সাথে যোগাযোগ রাখুন

বন্ধু এবং পরবিাররে সাথে সময় কাটান। ভালো সামাজকি যোগাযোগ আপনাকে ইতবিাচক সমর্থন দতিে পারে এবং জীবনরে চ্যালঞ্জেগুলো আরও ভালোভাবে মোকাবলিা করতে সাহায্য করতে পারে।



আপনার সমস্যাগুলো নয়িে কথা বলুন

আপনার দুশ্চন্তিাগুলো বশিবস্ত কারো সাথে (যমেন: বন্ধু বা অ্যামবাসডের) শয়োর করা আপনাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

অস্বাস্থ্যকর মানয়িে নওেয়ার উপায়গুলো সীমতি করুন

মানসকি চাপ সামলাতে অ্যালকোহল, ধূমপান বা ড্রাগ ব্যবহার করা এড়য়িে চলুন, কারণ এগুলো দীর্ঘমযোদে আপনার স্বাস্থ্যরে জন্য আরও সমস্যা তরৈি করতে পারে।

সময়রে সঠকি ব্যবস্থাপনা করুন

আপনার কাজগুলো একটি সময়সূচী অনুযায়ী পরকিল্পনা করুন এবং সগেুলো সম্পন্ন করার জন্য নজিকে যথষেট সময় দনি।

নজিরে প্রতি দয়াবান হোন

নজিরে সম্পর্কে নতেবিাচক কথা বলা এড়য়িে চলুন এবং মনে ননি যে মানসকি চাপ সবাইকে প্রভাবতি করে।