উদ্বগে (Anxiety) নয়িন্ত্রণরে টপিস

sata CommHealth

নয়িমতি ব্যায়াম করুন

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

গভীর শ্বাস নওেয়ার অভ্যাস করুন

আপনার সনায়ুতন্ত্রকে শান্ত করতে সাহায্য করার জন্য ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস ননি।

দ্রুত প্রতকিরি্য়া দখোনোর আগে নজিকে শান্ত করতে ধীরে ধীরে 10 পর্যন্ত গুনুন ।

নতেবিাচক চন্তিাকে চ্যালঞ্জে করুন

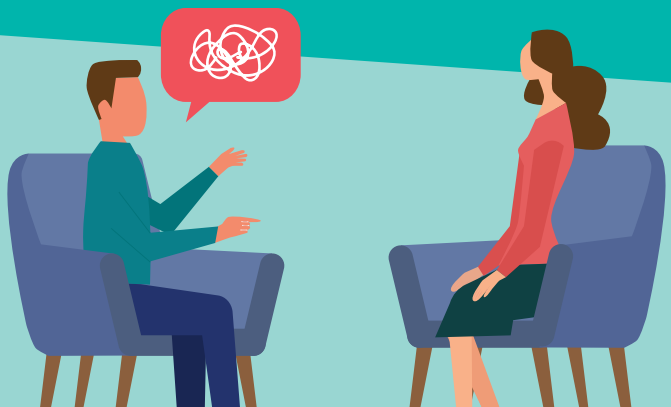
নতেবিাচক চন্তিাগুলোকে একটি ভন্নি দৃষ্টকিোণ থকেে দখেুন পরসিথতিরি ভালো দকিটি খোঁজার মাধ্যমে। নজিরে সাথে ইতবিাচক কথা বলার অভ্যাস করুন এবং আপনি কীসরে জন্য কৃতজ্ঞ সদেকিে মনোনবিশে করুন।

ঘুমকে প্রাধান্য দনি

প্রতি রাতে অন্তত 7 থকেে 9 ঘণ্টা ঘুম নশ্চিতি করুন, কারণ কম ঘুম উদ্বগে বাড়িয়ে দতিে পারে।

জার্নালংি করার চষ্টো করুন

আপনার চন্তিাগুলো লখিি রাখলে যসেব সমস্যা আপনাকে বচিলতি করে তা থকেে মুক্তি পতেে সাহায্য করে এবং আপনি কীসে ভালো বোধ করনে তাও জানতে সাহায্য করে।

একজন স্বাস্থ্যসবো পশোদাররে পরামর্শ ননি

যদি আপনার উদ্বগে আরও খারাপ হয়, তবে পশোদার পরামর্শরে জন্য একজন ডাক্তার বা থরোপসিটরে সাথে দখো করুন।