সহনশীলতা এবং মানসিক নওেয়ার দক্ষতা তৈরি করা

sata CommHealth

একটি গ্রোথ মাইন্ডসেট (উন্নতির মানসিকতা) গড়ে তুলুন

চ্যালেঞ্জগুলোকে ভয় পাওয়ার মতো বিষয় হিসেবে না দেখে শেখার সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন।

নিজের যত্ন নেওয়ার অভ্যাস করুন

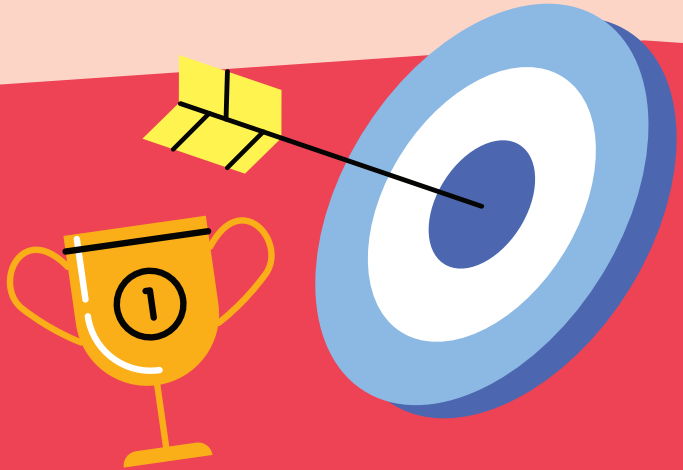
ব্যায়াম করুন, পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে এবং নিয়মিত বিরতি নিয়ে আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিন।

দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তুলুন

বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সময় কাটান। ভালো সামাজিক যোগাযোগ আপনাকে ইতিবাচক সমর্থন দিতে পারে এবং জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ করুন

চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে দ্রুত প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন।



আপনার দক্ষতাগুলো চিনুন

আপনি কোন কাজে দক্ষ তা জানুন এবং সেগুলো নিয়মিত ও ভালোভাবে ব্যবহারের দিকে মনোনিবেশ করুন।

আপনার দক্ষতাগুলো খুঁজে বের করতে বন্ধুদের কাছ থেকে ফিডব্যাক বা মতামত নিন।