மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான கூறிப்புகள்

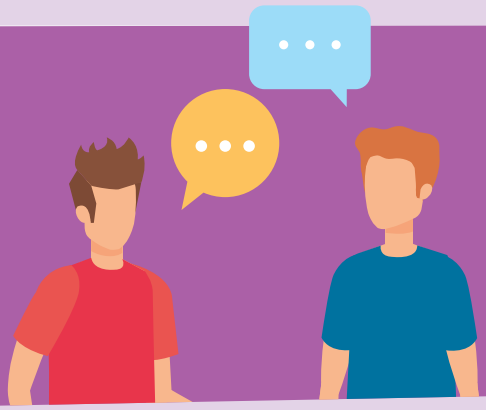
sata CommHealth

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், உடற்பயிற்சிக் கூடம் அல்லது நண்பர்களுடன் பந்து விளையாடுவது போன்ற உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, 'எண்டோர்பின்கள்' (மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள்) சுரக்க உதவும்; இது உங்களை மகிழ்ச்சியாகவும் மன அழுத்தம் இல்லாமலும் உணரச் செய்யும்.

மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். நல்ல சமூக உறவுகளைக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்குச் சாதகமான ஆதரவை வழங்குவதோடு, வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்ளவும் உதவும்.



உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுங்கள்

நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் (உதாரணமாக, நண்பர் அல்லது பிரதிநிதி) உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது நீங்கள் நன்றாக உணர உதவும்.

ஆரோக்கியமற்ற சமாளிக்கும் முறைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்காக மது, புகைத்தல் மன அழுத்தத்தைக் கையாள ஆரோக்கியமற்ற முறைகளைப் பயன்படுத்துவது நீண்ட காலத்திற்கு உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிகப் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.

சிறந்த நேர மேலாண்மையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகளை ஒரு கால அட்டவணைப்படி திட்டமிட்டு, அவற்றை முடிக்கப் போதுமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள்

எதிர்மறையான சுயப்பேச்சுகளைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்; மன அழுத்தம் என்பது அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒன்று என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.