எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கண்டறிதல்

sata CommHealth

கோபம், மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் போன்றவற்றை நாம் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமாக உணர்கிறோம்.

நம்மில் சிலர் பதற்றமாக இருக்கும்போது அழலாம், ஆனால் வேறு சிலர் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும்போது அமைதியாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் கண்டறியக்கூடிய சில பொதுவான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

நடத்தை மற்றும் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

1. ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியரின் ஆற்றல் மட்டத்தில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படும்போது (உதாரணமாக: அமைதியாக இருந்தவர் கோபமாகவோ அல்லது அதிகமாகப் பேசுபவராகவோ மாறுவது, அல்லது நட்பாக இருந்தவர் மிகவும் அமைதியாகிவிடுவது).
2. ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியர் வலேயில் கவனம் செலுத்த சிரமப்படுவதையும், அடிக்கடி தவறுகள் செய்வதையும் கவனிக்கும்போது.
3. ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியர் திடீரென்று உடல் எடை குறைந்திருப்பதையும், பெரும்பாலான நேரங்களில் சுகாதாரமற்ற முறையில் இருப்பதையும் கவனிக்கும்போது.

பேச்சு மற்றும் சூழ்நிலை அறிகுறிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

1. ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியர் திடீரென்று ஒத்துழைக்க மறுப்பதோடு, அடிக்கடி வாக்குவாதம் செய்ய முற்படும்போது.
2. ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியர் திடீரென சகஜமாகப் பழகுவதை நிறுத்திவிட்டு, கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ளாமல் விலகி இருக்கும்போது.

உங்களிடமோ அல்லது ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியரிடமோ இந்த அறிகுறிகளில் எதையேனும் நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் முதலாளி, மருத்துவர் அல்லது SATA ஊழியர்களிடம் கூடிய விரைவில் உதவி நாடுங்கள்.