

ጭንቀት

አንዳንድ የጭንቀት መንስኤዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ *

- ወደ አዲስ ሀገር መዛወር
- ስራ-አጥ መሆን
- ስለ ገንዘብ መጨነቅ
- አዲስ ቋንቋ ወይም ባህል መማር ማስፈለጉ
- በሌሎች ላይ ጥገኛ መሆን



ጭንቀት

ጭንቀትን መቀነሻ ጥቂት መንገዶች የሚከተሉትን ያካትታሉ *

- ስፖርት
- ከጓደኛ ወይም ከህይማኖት መሪ ጋር መነጋገር
- የሚያዝናናዎ ነገር ማድረግ
- በሞቃት ውሃ ገላ መታጠብ
- እንደ ቡና፣ ሻይ እና ሶዳ የመሳሰሉ ካፊን ያላቸውን ማስወገድ

