

# الضغط العصبي



تتضمن أسباب الضغط العصبي ما يلي \*

- الانتقال إلى دولة جديدة
- البطالة
- الشعور بالقلق تجاه كسب الأموال
- الحاجة إلى تعلم لغة أو ثقافة جديدة
- الاعتماد على الآخرين

# الضغط العصبي

تتضمن طرق تخفيف الضغط العصبي ما يلي \*

- أداء التمارين البدنية
- التحدث مع صديق أو عالم دين
- القيام بنشاط ما للاسترخاء
- الاستحمام بماء دافئ
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة، والشاي، والصودا

