

فشار روحی



بعضی دلایل فشار روحی شامل *

- نقل مکان به یک کشور جدید
- بیکاری
- تشویش در مورد پول
- آموختن فرهنگ یا لسان جدید
- اتکا بر دیگران

فشار روحی

یک چند طریقه رهایی از فشار روحی شامل *

- تمرین
- صحبت با یک دوست یا رهبر مذهبی
- انجام یک کار که شما را راحت میسازد
- گرفتن حمام گرم
- پرهیز از کافین چون کافی، چای، و سودا

