

# استرس



برخی از عوامل ایجاد استرس عبارتند از \*

- نقل مکان به کشوری جدید
- کار خود را از دست دادن
- نگرانی مالی
- نیاز به یادگیری زبان یا فرهنگی جدید
- وابسته بودن به دیگران

# استرس

چند راه برای کاهش استرس \*

- ورزش
- صحبت کردن با یک دوست یا رهبر مذهبی
- انجام کاری که موجب آرامش شما می شود
- حمام آب گرم
- اجتناب از کافئین مانند قهوه، چای و نوشیدنی های گازدار

