

# आघात

आघातका केही कारणहरूमा यी कुरा  
समावेश हुन्छन् \*

- नयाँ देशमा जानु
- बेरोजगार हुनु
- पैसाको बारेमा चिन्ता गर्नु
- नयाँ भाषा वा संस्कृति सिक्नु
- अरुमा निर्भर रहनु



# आघात

आघात घटाउने केही तरिकाहरूमा यी कुरा समावेश हुन्छन् \*

- व्यायाम
- साथी वा धार्मिक अगुवासँग कुराकानी गर्नु
- तपाईंलाई आराम दिने केही काम गर्नु
- मनतातो पानीमा नुहाउनु
- कफी, चिया र सोडाजस्तो क्याफिनबाट टाढा रहनु

