

روحي فشار



د روحي فشار ځيني عاملونه د لاندې
په گډون دي *

- يو نوي هيواد ته تلل
- بيکاري
- د پيسو په اړه تشویش
- د يوې نوې ژبې يا دود زده کول
- په نورو باندې تکيه کول

روحي فشار

د روحي فشار خلاصون لپاره يو څو طريقي د لاندې په گڼون دي *

- تمرين
- له ملگري يا مذهبي مشر سره خبرې كول
- يو كار چې تاسو پكې راحتته كيږي ترسره كول
- يو گرم حمام كول
- د كافين لكه كافي، چاي، او سوډا نه كارول

