

# Mkazo

Baadhi ya vyanzo vya mkazo ni kama \*

- kuhamia nchi mpya
- kutokuwa na ajira
- kuhangaika kuhusu pesa
- kulazimika kujifunza lugha mpya au utamaduni
- kutegemea wengine



# Mkazo

Baadhi ya njia za kupunguza mkazo ni \*

- mazoezi
- kuzungumza na rafiki au kiongozi wa kidini
- kufanya shughuli inayokutuliza
- kuoga kwa maji ya uvuguvugu
- kuepuka vinywaji vyenye kafeini kama kahawa, chai, na soda

