سترێس

سترێس یان دڵەڕاوکێ شتێکە کە هەر کەسێک لە ژیانیدا ئەزموونی دەکا. ئەوە شتێکە لە مرۆڤ دا درووست بووە و ڕێگایەکە بۆ بە کارهێنانی توانابیەکانمان لە کاتی پێویست دا. بەڵام سترێسی زۆر بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەبێتە هۆی کۆمەڵێک کێشە کە ژیانی مرۆڤ تووشی ئاستەنگ دەکا. بابەتی جۆراوجۆر دەبنە هۆی درووستبوونی سترێس، بۆ وێنە: گۆڕانکاریی لە بارودۆخی ژیان، ئەورووداوانەی لە ڕابردوودا ڕوویان داوە و هۆکارەکانی دەرەکی و دەوروپشتمان، ئەو شتانەی لە سەرمان کاریگەریان هەیە. کاریگەری سترێس لە سەر هەموو مرۆڤێک وەک یەک نیە.

ئایا ئێستا سترێست هەیە؟

- نەخێر ← خۆشحاڵین کە ئەوانەمان گوێ لێدەبێ، ئەگەر پێت خۆشە دەتوانی درێژە بە خوێندنەوەی بابەتەکە بدەی.
- بەڵێ ← لە ئێستادا چ شتێک تووشی سترێست دەکا؟ ← هەوڵ بدە لە سەر لاپەڕێک بیاننووسی یان وێنەکەیان بکێشیەوە. ← ئایا بۆخۆت دەتوانی لەسەر هۆکاری سترێس کاریگەریت هەبێ؟

ئایا بۆخۆت دەتوانی لەسەر هۆکاری سترێس کاریگەریت هەبێ؟

- بەڵێ ← بە چ کردەوەیەکی ڕوون و کۆنکریت دەتوانی کاریگەریت لەسەر هۆکاری سترێس هەبێ؟ ← پلانی بۆ دانێ، بزانە لەیەکەم هەنگاودا چیت بۆ دەکرێ؟ لە بیرت بێ هەر چەندە کێشەکەت گەورەتر بێ، دەبێ لە بەرامبەردا هەنگاوی بچووک هەڵگری. ← لە کاتی سترێسدا بۆ ئەوەی کە تاقەتت زۆرتر بێ پێویستە خەو و ئیسراحەتی باش، خواردنی تەندروست و وەرزش کردن لە بەرنامەی ڕۆژانەتدا هەبێ.
- نەخێر:
  - هەوڵ بدە ئەو شتانەی کە فشارت بۆ دێنن کەمیان کەیەوە.
  - پەرە بە هێز و تواناییت بدە تاکوو تاقەتت زۆرتر بێ.
- نازانم ← زانیاری زۆرتر وەرگرە، بزانە چ شتێک دەتوانی لە سەر دڵەڕاوکێ کاریگەر بێ.

لە چ لایەکەوە یارمەتیت پێدەکرێ؟ لە لایەن ئەو کەسانەی کە پێشتر ئەزموونی وایان هەبووە. لە لایەن کەسانی پسپۆڕ و شارەزا. لە لایەن خزم و کەسانەوە.

سەرەڕای هەبوونی سترێس هەر شتێک کە بۆ سەلامەتیت باشە بیکە. زۆر گرینگە ئەگەر تەنانەت بۆ ماوەیەکی کەمیش لە سترێس دوور بکەوی.

هەوڵ بدە حاڵەتی وشیاریی و ورياییی خۆت هەست پێبکەی و بتوانی ڕێکی بخەی(کەم و زیادکردن).

کەسێک کە سترێسی هەیە، بەردەوام لەشی ئەکتیڤە. ئەوە دەبێتە هۆی درووستبوونی ئەو نیشانانە بۆ وێنە: دڵ توندی و هەستی جۆراوجۆری جەستەیی، لێدانی دڵ بە خێرایی و هەناسبڕکێی. ئەگەری ئەوە هەیە کە مرۆڤ خۆی دوورخاتەوە لە خەڵک و وا هەست بکا ناتوانی لە گەڵ خەڵک پێک بێ.

کاتێک کە لە خۆتدا هەستت بەو نیشانانە کرد هەوڵ بدە بەو شێوەیە هەناسەدانەکەت ڕاست کەیەوە، واتە کاتی هەناسەدان بۆ دەرەوە بۆ چەند جاران هەناسەکانت درێژ کەوە. هەست بە دڵەڕاوکێ کردن کەمدەبێتەوە کاتێک کە هەناسەدانەکەت ئارام دەبێتەوە. هەروەها دەکرێ لە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوەکەڵک وەرگری.
goo.gl/WEKK2Y