

د فشاریا اسټرېس سره مبارزه او د فشاریا اسټرېس اداره کول

فشار فشاریا اسټرېس څه شی دی؟



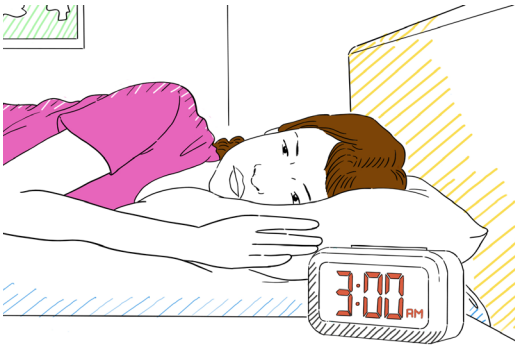
فشاریا اسټرېس په ژوند کې د بېلابېلو بدلونونو په وړاندې یو عادي غبرگون دی. فشاریا اسټرېس دواړه، فزیکي او احساساتي دي. خلک په خوب، اشتها، د انرژي په کچه، یا عمومي روغتیا کې د بدلونونو له لارې په خپلو بدنونو کې فشاریا اسټرېس احساسوي. همداراز خلک د ویرې، غوسې، جوش، یا خپګان له لارې په عاطفي توګه فشاریا اسټرېس تجربه کوي.

فشاریا اسټرېس کیدای شي مثبت یا منفي احساس ولري، او یا د دواړو (مثبت او منفي) څخه ترکیب شوی وي. د مثال په توګه، تاسو کیدای شي د واده د پلان جوړولو یا په رخصتیاو کې د خپلې کورنۍ په لیدلو سره مثبت فشاریا اسټرېس تجربه کړئ. فشاریا اسټرېس هم ځینې وختونه کیدای شي خورا لوی یا زیات شي، کوم چې له مخې یې د نوي بدلونونو اداره کول یا له هغوی سره مقابله کول ستونزمن کیږي.

د فشاریا اسټرېس نښې (علامې)

فشاریا اسټرېس کولی شي ستاسو پر عاطفي احساساتو او فزیکي روغتیا اغیزه وکړي. ستاسو بدن له بېلابېلو لاروڅخه فشاریا اسټرېس ته ځواب ورکوي. ځینې عام فزیکي بدلونونه عبارت دي له:

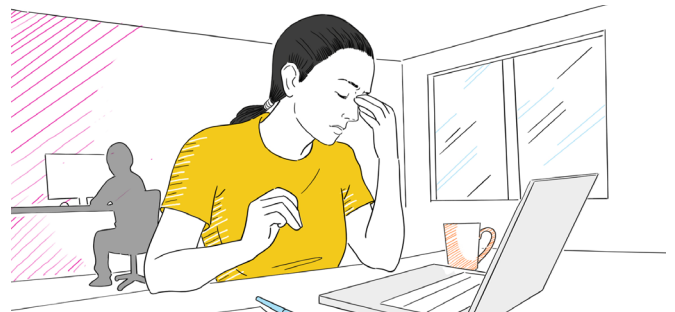
- ستاسو د خوب په مهال ویش کې بدلون.
- د ستړیا احساس کول یا لږه انرژي درلودل.
- ستاسو په اشتها کې بدلون.
- فزیکي درد لکه د معدې درد، سر درد او د ملا درد.
- پیر ځله ناروغ کیدل.



فشاریا اسټرېس هم کولی شي چې ستاسو د احساس سره سم بدلون ومومي. د مثال په توګه، که تاسو د فشاریا اسټرېس احساس کوئ، تاسو ممکن وګورئ چې تاسو:

- په دوامداره توګه اندېښمن یاست یا د آرام کولو ستونزه لرئ.
- د تمرکز کولو، پام کولو، یا د شیانو په یادولو کې ستونزه لرئ.
- د ځان په اړه بد احساس یا د یوازیتوب احساس کول.
- د نورو څخه پډه کول.
- په اسانۍ سره خفه کیدل یا غصه کیدل.

هرڅوک په خپل ژوند کې فشاریا اسټرېس تجربه کوي. په هرصورت، د فشاریا اسټرېس پیروالی کولی شي د پېرو جدي ستونزو لکه خپګان، اندېښنه، د وینې لوړ فشار، او کمزوري معافیت سیستم رامینځته کړي. کله چې تاسو دا احساس وکړ چې فشاریا اسټرېس ستاسو ورځني ژوند ګډوډوي، نو تاسو باید د ملاتړ په لټه کې شئ. د مثال په توګه، په یاد ولرئ که چېرې تاسو د خوړو په خوړلو کې ستونزه لرئ یا په هغو فعالیتونو کې لیوالتیا له لاسه ورکوئ کوم چې معمولا تاسو یې خوښوي نو بیا تاسو باید د ملاتړ اومرستې په لټه کې شئ.



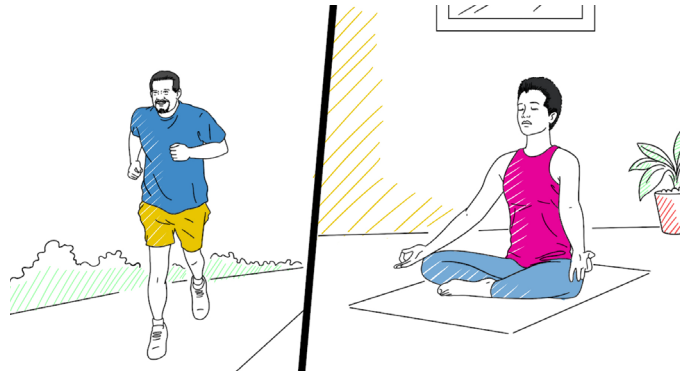
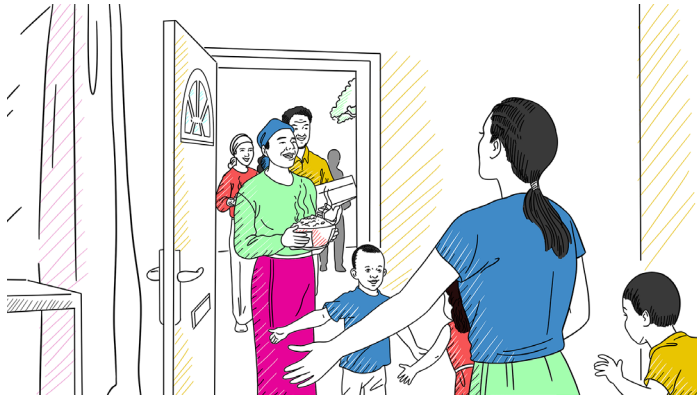
د لویانو یا مشرانو سره د فشاریا اسټریس اداره کولو کې د مرستې لپاره د مهارتونو برابرول.

د مقابلې یا مبارزې مهارتونه هغه لارې دي چې خلک فشاریا اسټریس اداره کوي او خپلو احساساتي هوساینې ته پاملرنه کوي. د مقابلې عام مهارتونه عبارت دي له:



کافي خوب کول: کافي خوب کول ستاسو د مغز په فعالیت کې مرسته کوي چې له مخې بې تاسو کولی شئ ښه پاملرنه وکړئ، دندې په ښه توګه تنظیم کړئ او سمې پریکړې وکړئ. تاسو کولی شئ د خپل خوب مهال ویش سره سم د ښه خوب حفظ الصحه تمرین کړئ، روغ او سالم (صحې) خواړه وخورئ، او د خوب څخه شپږ ساعته مخکې د کافین د کارولو څخه ډډه وکړئ.

د یو معمول روټین ساتل: روټین کولی شي تاسو سره د خوندي او ځواکمن احساس کولو کې مرسته وکړي. په یومعمول روټین کې هره ورځ یا په اونۍ کې او یا هم په ورته وخت یا ترتیب کې د ځینې فعالیتونو ترسره کول شامل دي، لکه هره ورځ په ورته وخت کې وینډېدل او ویده کیدل.



خپل کلتور ته درناوی: خپل کلتور سره په اړیکه کې اوسېدل کولی شي تاسو سره د اوزد مهاله فشار اداره کولو او مقابله کې مرسته وکړي. د خپل کلتوریزو خوږوڅوول، له نورو سره اړیکې ساتل، د مذهبي فعالیتونو تمرین کول، او موسیقي غږول هغه لارې دي چې تاسو کولی شئ خپل کلتور ته درناوی وکړئ.

خپل بدن ته حرکت ورکول: خپل بدن ته حرکت ورکول یا په ورځ کې لږترلږه ۱۵ دقیقې تمرین کول کولی شي ستاسو فشاریا اسټریس کم کړي، تاسو سره په ښه خوب کولو کې مرسته وکړي، او ستاسو مزاج ښه کړي. قدم وهل، د ځان کشول او نڅا کول هغه لارې دي چې تاسو کولی شئ خپل بدن ته حرکت ورکړئ.

د دې مهارتونو کارول کولی شي تاسو سره په ښه فکر کولو کې مرسته وکړي، غوره پریکړې وکړي، او د ژوند او کورنۍ ډیری غوښتنې اداره کړي. حتی په ورځ کې پنځه دقیقې کولی شي ستاسو په روغتیا او احساساتي هوساینې کې لوی بدلون راولي.

