

# কীভাবে উদ্বেগ আরও ভালভাবে পরিচালনা করবেন?

৫টি পরামর্শ

# #1



## এটিকে চিনতে শিখুন এবং একটি নাম দিন

আমরা যত বেশি উদ্বেগকে চিনতে এবং  
অনুভব করতে সক্ষম হব, তত বেশি আমরা  
এমন ক্রিয়া এবং আচরণগুলি সক্রিয় করতে  
সক্ষম হব যা এর তীব্রতা বাড়তে না দিয়ে  
আমাদেরকে এই আবেগের উপর থাকতে  
দেয়।

# #2

আসুন আমরা আমাদের আবেগের  
কথা শুনি, এমনকি  
অপ্রীতিকরগুলিও!



উদ্বিগ্নতা আমাদেরকে আমাদের অনুভূতি  
সম্পর্কে দরকারী তথ্য দিতে পারে, যদি আমরা  
এটি শুনতে পারি, এটিও আমাদের অসুবিধাগুলি  
কাটিয়ে উঠতে এবং সমাধানগুলি সন্ধান করতে  
সাহায্য করতে পারে!

# #3

## বিবেচনা করুন...

ব্যায়াম ভালো বোধ করতে এবং আমাদের আত্ম সম্মান উন্নত করতে অনেক সাহায্য করে। নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ মানসিক চাপ উপশম করতে সাহায্য করতে পারে এবং ঘুমের মান উন্নত করতে এবং একটি ভাল মেজাজে অবদান রাখতে পারে! আমাদের মেজাজ!

zzZ

# #4

## আরাম করুন

শিথিলকরণের কৌশলগুলি শিখুন এবং যখন নার্ভাসনেস, উদ্বেগ এবং মানসিক চাপ অনুভব করবেন তখন সেগুলি ব্যবহার করুন।

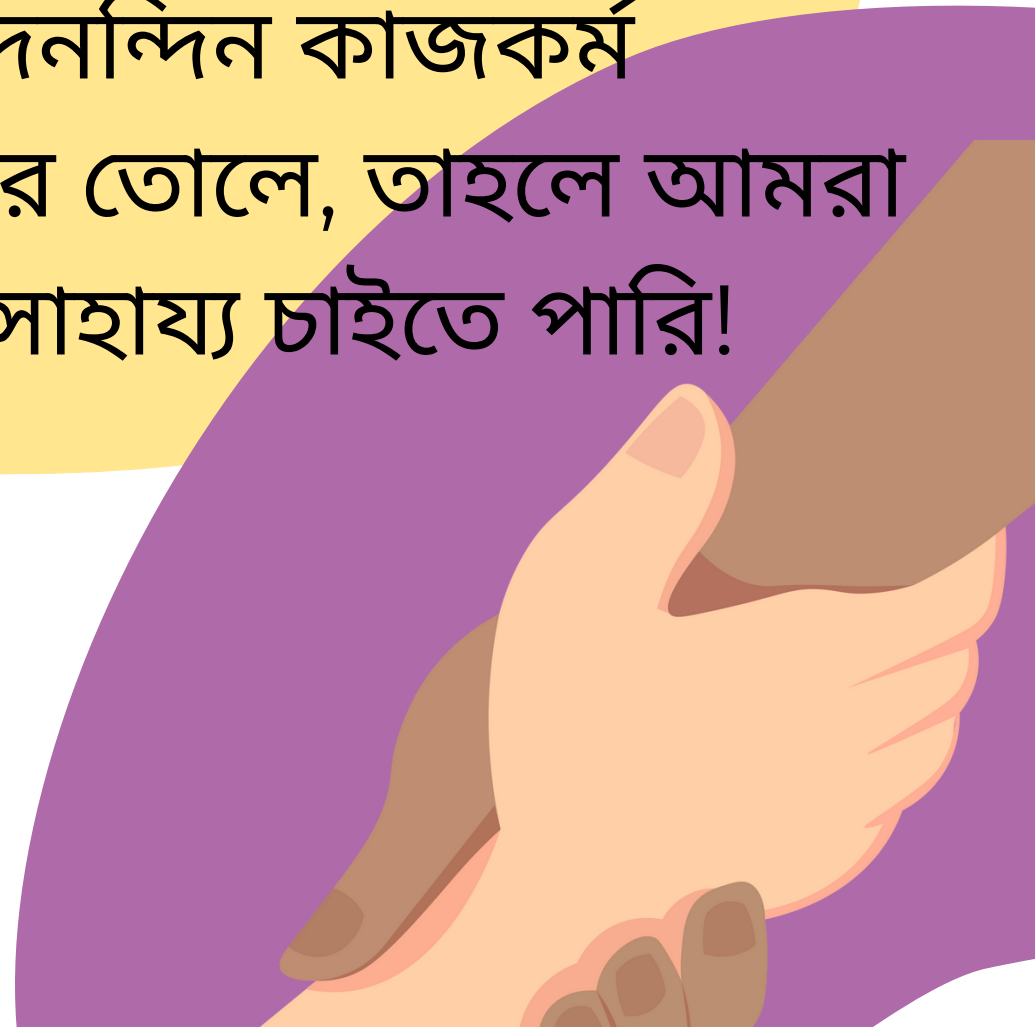
যোগব্যায়াম, ধ্যান, নির্দেশিত শ্বাস প্রশ্বাস, ইত্যাদি.. অনুশীলন করুন। ম্যাসাজ, ধ্যান সঙ্গীত শোনাও সহায়ক হতে পারে।



# #5

## জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন সমর্থন

আমরা আমাদের প্রিয়জনদের সাথে উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলতে পারি। কিন্তু আমরা যদি একটি উদ্বেগ জনিত অবস্থা অনুভব করি যা ভালো বোধ করা এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পাদন করা কঠিন করে তোলে, তাহলে আমরা একজন মনোবিজ্ঞানীর সাহায্য চাইতে পারি!



# যাঁর বরাবর লিখবেন U-Report On The Move U-REPORT অ্যাপে, Whatsapp বা Telegram-এ!

*Here 4 U* হল তরুণদের সমস্যা শোনা এবং সহায়তা সেবা যা বিশেষত এমন তরুণদের জন্য তৈরি করা হয়েছে যারা এই ধরনের কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন

