

دئیشماق سیزی بو مرضلره دوچار ائلر !

دئیشمه دن توره ن روحي فشار و استرس، چوخلو جسمی و روحي ناخوشلوقلارا سبب اولار بيلر.

دئیشمه دن توره ن روحي فشار و استرس، چوخلو جسمی و روحي ناخوشلوقلارا سبب اولار بيلر.

روحي ناخوشلوقلارين چوخو، دئیشمه، حددن آرتيق يورقونلوق و پشه دن نفرت کیمی ائشیک محرک لرين تاثيرينده يارانير.

ائشیک محرک لريندن اولان دئیشمه، انسانلارين ايچينده گيزلنن ناخوشلوقلارين اوزه چيخماسينا سبب اولار بيلر. مثلاً دئیشمه، شخصين بدبين ليغيني اوزه چيخاردار و يا حتی آرتيرار.

دئیشمه انسانلاري اضطرابا دوچار ائله ييب اولنلاري انزوايا چکه بيلر و بدبين افراددا انتقام حسيني يارادار.

دئیشمه اورک دامار ناخوشلوقلارينی تشديد ائلر و اوشاقلارين اوستونه قيشقيرماق اولنلاردا لکنت و نامنليق حسی يارادار.

استرس لی محیطلردن اوزاق اولماق و غضب زمانی درين نفسلرين چکه مه سی غضبين آزالماسينا کؤمک ائلر. هابئله غضب کنترولونون تمريني، کفايت قدر استراحت، هر ايشدن قاباق دوشونماق، ورزش، مثبت دوشونماق و عصب دينجلمه مهارت لرينی اؤرگشماق بو زمينه ده چوخ فايده لی اولار.

لينک مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=1004>

