



صدای مشاور «استرس را در فانه کم کنیم»

- قسمت اول

از امروز قصد داریم با برنامه ای تحت عنوان ذکر شده کلیدهایی جهت کاهش استرس در زندگی، در اختیار شما اولیا گرامی قرار دهیم. روش هایی برای کاهش تنش و استرس و ایجاد آرامش پیشنهاد می کنیم که از لحاظ علمی و پزشکی اثبات شده هستند. به شما یاد می دهیم چطور با افکار و احساسات منفی خود مقابله کرده و طوری برنامه ریزی کنید که موثرتر و مثبت تر باشند تا با کسب احساس آرامش و امنیت بیش تر برای مسایلی که برایتان مهم است راهی بیابید و کارهای روزمره تان را بدرستی مدیریت کنید.

با اینکه برخی از اضطراب هایی که داریم و تجربه می کنیم برای رشد ما لازم هستند و وجودشان کاملاً طبیعی است، بسیاری از آنها می توانند برای شما و فرزندان دلبندتان بسیار مضر و زیان بار باشند.

مشکلات مالی، مشکلات روابط زوج ها، طلاق، مرگ یا بیماری یکی از اعضای خانواده، تنش بین خواهر و برادرها، تغییر مدرسه و یا حتی مقطع تحصیلی می توانند برای شما و یا فرزندانانتان مضطرب کننده باشند.

