

# စိတ်ပိုစီးမှုကိုလျော့ချ ပြီး ရုန် နှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကျစေကာ လျော့ချရန် နည်းလမ်းများ

သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့်  
သွေးတိုးရောဂါကို ရှောင်ရှားရန် သင်သုံးနိုင်သော  
နည်းဗျူဟာများ

## လုံလောက်အောင်အိပ်ပါ။

အိပ်ရေးမဝခြင်းသည် သင်၏ စိတ်  
ခံစားချက်၊ စွမ်းအင်အဆင့်နှင့်  
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတို့ကို  
ထိခိုက်စေနိုင်သည်။



## အပန်းဖြေနည်းများကို လေ့လာပါ။

တရားထိုင် ခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှု  
သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အကြော  
လျော့ခြင်း များကို တစ်နေ့တာလုံး  
ပြေလျော့သွားစေရန် လေ့ကျင့်ပါ။



## သင်၏လူမှုကွန်ယက်ကို ခိုင်ခန့်စေအောင်ထားပါ။

သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် လူမှု  
အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။



## ထိရောက်သော အချိန်စီမံ ခန့်ခွဲမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။

သင့်ဘဝ၏ အခြားနသောအရာများနှင့်  
အလုပ်အတွင်း အပြန်အလှန်  
အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။



## သင်လိုအပ်သည့်အခါ အကူအညီ တောင်းခံပါ။

 cpacs. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071  
770-446-0929  
[www.cpacscosmo.org](http://www.cpacscosmo.org)

References  
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/7-ways-to-reduce-stress-and-keep-blood-pressure-down>