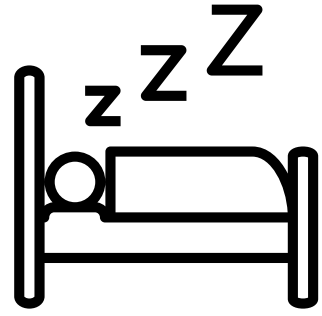


# तनाव कम गर्ने र रक्तचाप घटाउने उपायहरू

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य नियन्त्रण गर्न र उच्च रक्तचापलाई टाढा राख्न प्रयोग गर्न सक्ने रणनीतिहरू।

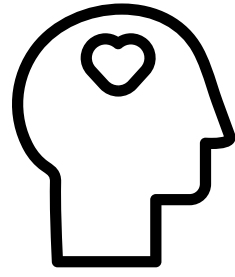
## पर्याप्त सुत्नुहोस्

खराब गुणस्तरको सुताइले तपाईंको मुड, ऊर्जा स्तर र शारीरिक स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पार्न सक्छ



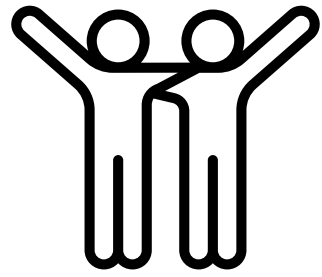
## विश्राम प्रविधिहरू सिक्नुहोस्

ध्यान अभ्यास गर्नुहोस्, गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्, र तपाईंको मांसपेशीहरूलाई दिनभर आराम गर्न स्ट्रेच गर्नुहोस्।



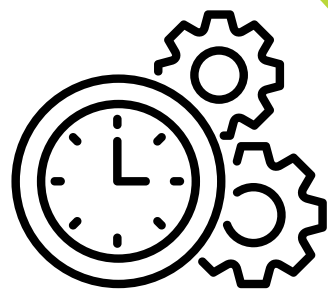
## आफ्नो सामाजिक सञ्जाल बलियो राख्नुहोस्

आफ्नो परिवार, साथीहरू र सामाजिक संस्थाहरूसँग जडान गर्नुहोस्



## प्रभावकारी समय व्यवस्थापन अभ्यास गर्नुहोस्

तपाईंको काम र जीवनका अन्य क्षेत्रहरूलाई एकआपसमा हस्तक्षेप गर्न नदिने प्रयास गर्नुहोस्



तपाईंलाई आवश्यक पर्दा मद्दतको लागि आह्वान गर्नुहोस

 cpacs. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071

770-446-0929

[www.cpacscosmo.org](http://www.cpacscosmo.org)

### Referencias

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