

मानसिक थकान भएको बेलामा पढ्नुहोला।

सधैको भन्दा फरक जीवनशैलीको कारणले मानसिक थकावत भएको छ की?

पिर कम गर्ने 3 तरिकाहरु बताउन चाहन्छु।

धेरै सूचना हेर्नबाट होशियार रहौं।

टेलिभिजन बन्द गर्ने



SNS नहेर्ने



टेलिभिजन वा इन्टरनेटमा कोरोना भाइरसको बारेमा धेरै हेर्यो भने चिन्ता बढ्ने पनि हुन्छ।
हेर्ने समय निर्धारण गर्ने वा छोटो गरौं।

चिन्ताको बारेमा कसैसँग कुरा गर्ने वा कागजमा लेखेर हेरौं।

कसैसँग कुरा गर्ने



कागजमा लेख्ने



पिर परेको बेलामा एकलै सोचेर नबस्नुस। कसैसँग सल्लाह गर्नुस। मन खोलेर कुरा गर्न सकिने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने, कागजमा लेख्ने गर्नाले मन अलि हलुका हुन्छ।

शरीरलाई आराम दिनुस।

विस्तारै सास तानेर

छोड्ने



समय लगाएर ओफुरो

बस्ने



शरीर र मन जोडीएको छ।
नाकबाट सास तानेर, मुखबाट विस्तारै छोड्नुस।
शरीरलाई सजिलो गरेर आराम गर्नुस।
37 बाट 39 डिग्री जतिको तातो पानीमा 10 मिनेट भन्दा बढी ओफुरो बस्नुस। शरीर र मनलाई आरम हुन्छ।

दैनिक जीवनमा सन्चो छैन, दुखी छु जस्तो लागेको छ की?

सधै जस्तो नभएपनि आफू गलत छु भनेर नसोच्नुस। केही छैन।

अहिले एकदम गाह्रो समय हो। प्रयत्नसिल आफूलाई तरिफ गर्नुस।

◇ विदेशीहरुको लागि टोकियो नयाँ कोरोना परामर्श केन्द्र—TOCOS (टोकोस) ◇

0120-296-004 (सोमबार बाट शुक्रबार) 10:00 बाट 17:00 समस्या परेमा फोनबाट परामर्श गर्नुहोला।

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html

