

کۆنترۆلی دەمارگرژی

دریژه کیشانی گوشاری روچی و هوشی واته دەمارگرژی بۆ ماوهیه کی درێژ له سەر تەندرووستی مێشک و بیر مەترسیداره. ژیان گوشاری روچی و هوشی تێدایه. گوشاری روچی و هوشی درێژ خایەن لەوانهیه بێتته هوکاري زیان گەیاندن له جهسته و درووستبوونی خەمۆکی، ههروهها هوئی نهخۆشییه کانی بیروهووش له سەردەمی چوونه سەری تەمەن دا.

يعتبر التوتر من حالات ردة الفعل الإعتيادية التي يمزيان گوشاری روچی و هوشی تێدایه. گوشاری روچی و هوشی درێژ خایەن لەوانهیه بێتته هوکاري زیان گەیاندن له جهسته و درووستبوونی خەمۆکی، ههروهها هوئی نهخۆشییه کانی بیروهووش له سەردەمی چوونه سەری تەمەن دا. ارسها الجسم في المواقف الخطرة. أما التوتر الإيجابي فإنه يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة في الحياة. تتسبب التحديات والمتطلبات الكبيرة في التوتر السلبي الذي يمثل خطورة على جسم الإنسان.

هۆکاره کانی ستریس



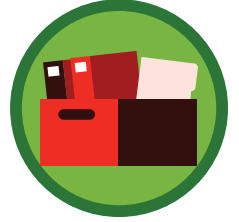
پهله و ههلهی بهردهوام و بهرنامهی یه کجار چروپ



راددهی به کجار زۆری کار، قهره نهکی هاوکانی



دلهراوی داراییه کان



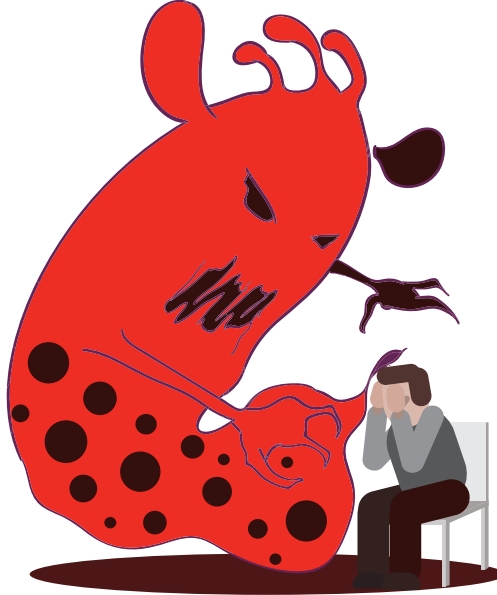
بیکاری



گۆرانکارییه گهوره کانی ژیان



ههستی بێدنیایی و کهم و کووری



تهنیایی، تاسهی نیشتمان



کوچهبری، داوکاری په نابه ریتی

کهسیکی گوشاری روچی و هوشی ههیه زۆرجاران ئەم ههستانه لا درووست دهی:

