Stress ও Anxiety

Stress

stressors

stressors

stress

stressors

Coping Strategies

Coping skills

Coping

I De-Sensitization → নির্দিষ্ট ভীতিকে কমানোর
... Cognitive modification.

De-Sensitization ...

Systematic De-Sensitization.

I Relaxation → ...

De-Sensitization ...

Relaxation ...

... tention ...

④ ... Relax ...

Coping processes

Coping প্রক্রিয়া ...

Stress situation —

Cognitive reappraisal → ...

দৈহিক ভিত্তিক Coping strategies

Aerobics:-
Aerobics → ...

Stress & Stressors

একপ্রকার Stress সাধারণ বলে। ... মানসিক চাপ বলে। ... মানসিক চাপ ... মনস্তাত্ত্বিক ও শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন ... Stress এর ... একটি ... ব্যাখ্যাত হয়, প্রথমত ... ব্যক্তির ... অভিযোজন ক্ষমতা ... সেগুলিকে ... বলে ... পরিবর্তিত ব্যক্তির ... মানসিক ... মানসিক অবস্থাকেও ... বলে, ... বিপুলাংশ কারণ ... অভিযোজনের অসিদ্ধ ... পারিপার্শ্বিক ... বা Stressors বলে। ... সে সত্য অন্যান্য ... ব্যক্তির ... মানসিক অবস্থাকে Stress বলে, Stressors হল সে সকল ঘটনা যা ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ ... মানসিক অবস্থার ... বাড়ায়। অবশ্য অন্যদের ... সব সময় Stress ... অন্যের ... না সবসময় নাও হতে পারে, ... মানসিক চাপ ... সম্মুখীন ... নির্ভর করে সে ধরনের ... কিভাবে ... বা কীভাবে ... ব্যক্ত করে তার ... , ব্যক্তির মধ্যে ... অনুভবের সৃষ্টি করে ... তা ... , সে পরিবর্তিত Stress সৃষ্টি করার কাজ করে ... ।

Stressors-এর প্রকারভেদ

তাত্ত্বিক ... অর্থিবা ... মানুষের ... ... এবং দৈনন্দিন সম্পর্কের ... স্ট্রেস এর কারণ। বিভিন্ন বিভিন্ন ... মানসিক অভিব্যক্তি প্রকাশ ... হয়, কোন কোন ... স্ট্রেস অভিযোজন ... করা ... , এখন ... ব্যক্তি Stress অনুভব করে ... এরূপ বিভিন্ন পরিবর্তিত Stressors হিসাবে কাজ করে।

Stressors গুলি ... ব্যক্তিগত হতে পারে তেমনি পারিপার্শ্বিকও হতে পারে। কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ Stressors হল নিম্নরূপ -

হতাশা (Frustration)

একপ্রকার Frustration ... ব্যক্তি ... বহন করে । এই ... মুখে কোন নষ্ট ... ভার্গন ... ব্যর্থতাকে ... এর দ্বারা ব্যর্থতা জনিত ... বোঝায়।

Frustration বা হতাশার বিভিন্ন ... বিশ্লেষণ ... কোষ - ... বলে, ... নষ্টের ... অপ্রত্যাশিত ... ব্যক্তির প্রেষণা ... সম্মতি।

... হতাশা ও ... পূর্ণ প্রত্যাশা - ... অসমূহই হল হতাশা।

Maier বলেন ... ... ক্রিয়াকলাপের ... ... করা হয় যখন বিনা ...

Meditation :—

Meditation —

Forceus / experiential Meditation

identify — Directed meditation

T M Transcen-

Yoga →

...Have U

...is the scientific process of restraining / taking verious... "Yoga is the mindful from taking verious action."

XEROX

Ellis-এর Rational Emotive therapy (RET) → এটি cognitive

Restructure — এর সুবিধাগুলির ...

... Rational Emotive therapy ...

... Rational Emotive therapist ...

Cognitive Restructuring ...

... Thought top ...

... concentration, Meditation ... contempla-