

# Стрессийн дөрвөн түвшин

	Тухайн түвшинд танд илрэх шинж тэмдэг	Хийх зүйлс
<b>НОГООН</b> 	<p>Өөртөө итгэлтэй байдал</p> <p>Аз жаргал</p> <p>Бэрхшээлтэй тулгарахад бэлэн мэдрэмж</p> <p>Бүтэлгүйтлээс хурдан гарч хөл дээрээ зогсдог</p> <p>Бусадтай ойлголцдог</p> <p>Сүнсийг мэдрдэг</p>	<p>Энэ түвшинд байх нь маш сайн. Энэ түвшинд та амьдралд өдөр тутам стресс үүсгэдэг хүчин зүйлсийг зохицуулж, суралцаж, хөгжиж байна.</p> <p>Их Эзэнд итгэж, үргэлжлүүлэн чадах бүхнээ хий.</p>
<b>ШАР</b> 	<p>Түгшүүртэй, санаа зовнисон, өөртөө итгэлгүй, сандарсан эсвэл бэлтгэлгүй мэдрэмж</p> <p>Бусадтай ойлголцоход хүндрэлтэй</p> <p>Сүнсийг мэдрэхэд хэцүү байгаа</p>	<p>Хэсэг хугацаанд шар түвшинд байх нь хэвийн зүйл юм.</p> <p>Сорилтуудыг даван туулж, шинэ ур чадваруудыг суралцахдаа өөртөө зөөлөн хандах нь танд илүү хүчтэй болж, чадваруудаа хөгжүүлэхэд тань тусална. Үргэлжлүүлэн залбирч, чадах бүхнээ хийгээрэй. Их Эзэний тусламжийг эрэлхийлэн, энэ хичээлээс сурах зарим ур чадварыг туршиж үзээрэй.</p>
<b>УЛБАР ШАР</b> 	<p>Ядаргаа (бие махбодын, сэтгэл санааны)</p> <p>Өвчин (жишээ нь: гэдэс хямрах)</p> <p>Амархан уурладаг</p> <p>Гүн хямарсан</p> <p>Сүнсийг мэдрэх чадваргүй</p>	<p>Стрессийн улбар шар түвшинд байх нь хэнд ч тааламжтай байдаггүй ба энэ нь ихэнхдээ түр зуурынх байдаг.</p> <p>Судраас судалж, энэхүү хичээлийн зөвлөгөөг хэрэгжүүлэхдээ удирдамж заавар эрэлхийлэн залбир. Хэрэв та улбар шар түвшинд гурван өдрөөс илүү хугацаагаар байвал тусламж хүсэж эцэг эхдээ эсвэл насанд хүрсэн итгэдэг хүндээ хандаарай.</p>
<b>УЛААН</b> 	<p>Байнгын сэтгэл гутрал, цочрол эсвэл сэтгэл түгшил</p> <p>Итгэл найдвараа алдсан</p> <p>Идэж эсвэл унтаж чадахгүй байх (улмаар эрүүл мэнд муудаж болзошгүй)</p> <p>Цөхрөх</p> <p>Урагшлах чадваргүй байх</p> <p>Бурханд хаягдсан мэт санагдах</p>	<p>Хэрэв та энэ түвшинд байгаа бол эцэг эхтэйгээ эсвэл насанд хүрсэн өөрийн итгэдэг хүнтэй ярилцаж тусламж хүс.</p> <p>Санваарын адислал авч, мэргэжлийн тусламж эрэлхийлэх талаар бодож үз. Энэ хичээлийн зөвлөмжүүдийг тунгаан бодож, тэмдэглэлдээ бичихэд цаг гаргаарай. Өөрийн итгэдэг насанд хүрсэн хүнтэй ярилцах хүртлээ таныг хамгийн тавгүй болгож буй зүйлсээс зайгаа бариарай.</p>