





Սթրեսի չորս մակարդակ

	Նշաններ, որոնք ցույց են տալիս, որ դուք այս մակարդակում եք	Ի՞նչ անել
<p>ԿԱՆԱԶ</p> 	<p>Վստահություն Երջանկություն Զգում եմ, որ պատրաստ եմ դիմակայելու դժվարություններին Արագ ապաքինվում եմ անհաջողություններից Լավ հարաբերություններ եմ պահպանում ուրիշների հետ Զգում եմ Հոգուն</p>	<p>Սա իդեալական տարբերակն է: Այստեղ դուք կառավարում եք կյանքի, սովորելու և առօրյա սթրեսային գործոնները և առաջընթացը: Շարունակեք հասնել ձեր լավագույն ներուժին և վստահեք Տիրոջը:</p>
<p>ԴԵՂԻՆ</p> 	<p>Զգում եմ լարված, անապահով, անհանգիստ և անպատրաստ Դժվար է համերաշխություն դրսևորել ուրիշների հետ հարաբերություններում Դժվարությամբ եմ զգում Հոգուն</p>	<p>Նորմալ է որոշ ժամանակ անցկացնել դեղին մակարդակում: Դժվարությունները հաղթահարելիս և նոր հմտություններ սովորելիս՝ ինքը քո հանդեպ բարություն դրսևորելով կօգնես քեզ դառնալ ավելի ուժեղ և մեծացնել քո կարողությունները: Շարունակեք աղոթել և հասնել ձեր լավագույն ներուժին: Նայեք Տիրոջը օգնության համար և փորձեք որոշ հմտություններ, որոնք կսովորեք այս դասից:</p>
<p>ՆԱՐՆՋԱԳՈՒՅՆ</p> 	<p>Ուժասպառություն (ֆիզիկական և հուզական) Հիվանդություն (օրինակ՝ ստամոքսի խանգարում) Հեշտությամբ բարկանում եմ Խորապես վհատված եմ զգում Անկարող եմ զգալ Հոգուն</p>	<p>Որևէ մեկին դուր չի գալիս նարնջագույն մակարդակի սթրեսը, սակայն սա հազվադեպ է մշտական բնույթ կրում: Սուրբ գրություններն ուսումնասիրելիս առաջնորդություն խնդրեք և կիրառեք այս դասի առաջարկները: Եթե երեք օրից ավել մնաք նարնջագույնի մակարդակում, տեղեկացրեք ձեր ծնողներին կամ որևէ վստահելի չափահասի, որպեսզի նրանք կարողանան օգնել ձեզ:</p>
<p>ԿԱՐՄԻՐ</p> 	<p>Մշտական դեպրեսիա, խուճապ կամ անհանգստություն Հուսահատություն Անհանգիստ եմ ուտելիս և քնելիս (կարող է հանգեցնել հիվանդության) Ընկճված եմ զգում Անկարող եմ առաջ շարժվել Աստժո կողմից լքված եմ զգում</p>	<p>Եթե դուք այս մակարդակում եք, օգնության համար խոսեք ծնողի կամ վստահելի չափահասի հետ: Փնտրեք մասնագիտական օգնություն և խնդրեք քահանայության օրհնություն: Ժամանակ տրամադրեք ձեր օրագրում գրելու և այս դասի առաջարկների շուրջ խորհելու համար: Գուցե ընդմիջում կատարեք այն ամենից, ինչ ձեզ համար ամենադժվարն է, մինչև որ հնարավորություն ունենաք խոսելու որևէ վստահելի չափահասի հետ:</p>