चिन्ता र घरमा हुने आक्रमणको सामना गर्ने म आज कस्तो महसुस गर्नु?

<table>
<thead>
<tr>
<th>हरियो क्षेत्र</th>
<th>पहिलो क्षेत्र</th>
<th>रातो क्षेत्र</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>तपाईं राम्रो सामना गर्दै हुनुहुन्र्।</td>
<td>आज कायु गनुहोस्।</td>
<td>अभिले नै कायु गनुहोस्।</td>
</tr>
</tbody>
</table>

म कस्तो महसुस गर्नु?

- म शान्त महसुस गर्नु।
- मलाई लाग्नुमा बस्नु वा चमिर रहन सक्नु।
- म चवगत 2-3 दर्दनमा सामान्यभन्दा बढी चिन्तत र्न।
- चिन्ता कम गन्त्वका लागि मेरो सामान्य योजनाले काम गर्नुहोस्।

के मेरो चिन्तालाई औषधिले महद्दत गरिर्नेको हो?

- मेरो औषधिले महद्दत गरिर्नेको छौ।
- मैले मेरो चिन्ता बा अभियोगको अधिक सेवन गरिर्नेको छ र यसले चर्या महद्दत गरिर्नेको छ जसले लागदैन।
- मैले अझै पत्र चिन्ता, वेचन वा डेटा गर्नुहोस्।

मेरो खिदककलाप र निद्रा कस्तो छ?

- म रास्मी पृष्ठिर्नेको छौ।
- म रातीमा 7-8 घण्टा गर्नु लाग्नु।
- केही दैनिक खिदककलाप गर्न सक्छ।

मलाई शान्त महसुस गर्न महद्दत गर्नु भन्दै महसुस गर्नु?

- म रातभर उठ्नु।
- म 2 वा 3 दर्दनमा बढी रात सुचारू।

नलाई वर्तमान महसुस गर्न महद्दत गर्नुमा कुराहरु:

<table>
<thead>
<tr>
<th>कार्यालय मानिसको संख्या सुविधा गर्नु।</th>
<th>हास्यलाई मनुर कवि राख्नु।</th>
<th>लाइटहरूको वापस गर्नु।</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>आफूलाई शान्त र बत्सलाई भएको कल्पना गर्नु।</td>
<td>मेरा शान्त पाने दक्षिणप्रदेश व्यावसाय अभ्यय गर्नु।</td>
<td>मेरा चिन्ता गन्तु तिउर्गहरूको बार जान्ने र नियन्त्रण गर्नु।</td>
</tr>
<tr>
<td>स्वस्थ मानिसको जित्नालाई, मगर रह्यो र प्रथेक दिन सत्तुन्तित आहार खानु।</td>
<td>निर्देशन अनुसार मेरो उद्योग चेन गर्नु।</td>
<td>अन्य उपाध्यायः</td>
</tr>
<tr>
<td>Covid-19 तनाव झलकानालाई निप्पामा फोन गन्त्यौँः 211</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>