



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ!

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ,
ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.
ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂತ್ರಗಳು ಬೇರೆಯೇ ಇವೆ.
ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೇ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

★ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

