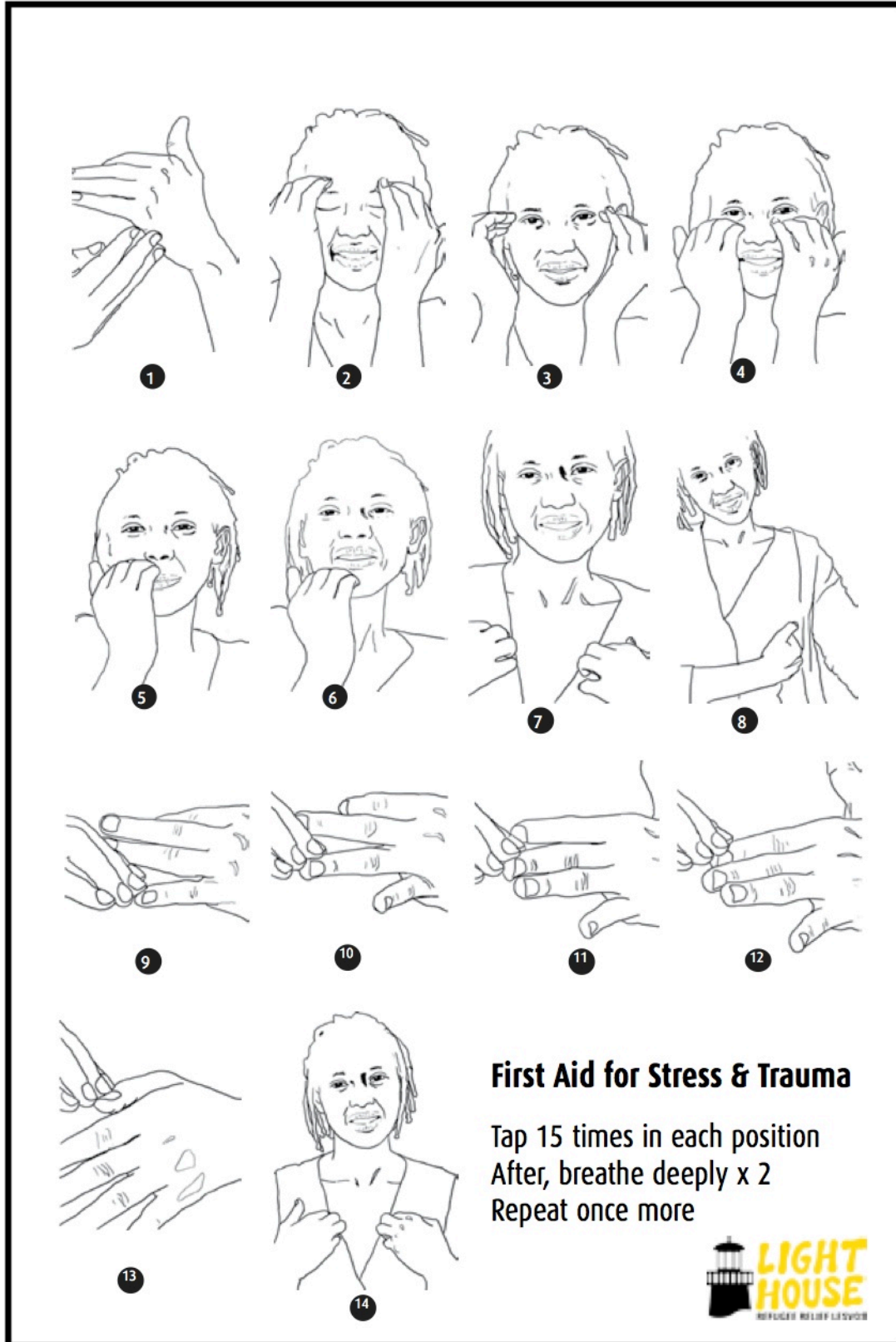


TENSION TAPPING TECHNIQUE SELF HELP FOR EMOTIONAL STRESS



TENSION TAPPING TECHNIQUE SELF HELP FOR EMOTIONAL STRESS

Arabic

والصددمات الإجهاد حالة فهي الأولية الإسعافات
من التخفيف بهدف الأطباء، أو الممتخصصين لغير بسبب وسببلة هي هنا المبروزة التقنية
التخصصية أو الطبية الرعاية عن بدليلاً ليست أنها ننوه. الصددمات و العصبية الضغط
سبق ما كرر ثم. مرتين بعمق تنفس ذلك، بعد. موضوع كل في مرة 15 برفق إضرب

Farsi

: روحی آس‌ی‌به‌ای و استرس برای اولی‌ه‌ای کم‌کم
نباید و می‌باشد روحی آس‌ی‌به‌ای و استرس برای تخصصی غیر آرام‌بخش روش یک مذکور روش
شود تخصصی درمان جای‌گزین
دی‌گر بار یک از بعد و بکشید عمیق نفس بار ۲ سپس دهی انجام دفعه ۱۵ را حرکتی هر
دهی انجام را حرکت

Dari

روانی و روحی های شوك و (استرس) فشار هنگام اولی‌ه‌ای كمك
مواقع در كه است دهنده آرامش تخصصی غیر روش يك می‌شود ارایی كه روشی كه باشی داشت‌ه‌توجه
می‌شود استفاده روانی و روحی فشار
بگردد نمی‌تواند را پیش‌رفته بصورت درمان، جای‌گزین حقیقت در روش این
و بکشید عمیق نفس بار دو از بعد. دهی فشار را نظر مورد های نقطه مداوم بطور بار پانزده
كنید تكرار هم باز را نظر موردی ها نقطه روی بر فشار بار پانزده سپس

Sorani

Renmayiw fryakawtne sarataye la kate ba aga henane mrovek ka twshe Shok (Sadma) bwa.

Bo hewkrdnawaw ba aga henane mrovek ka twshe Shok (Sadma) bwa, wakw fryakawtneki sarataye ka bkret bo kasaka dabet 15 jar ba hewashi bkeshit baw shwenanai lashda ka la wenakada dast nishan krawa.

Dwayi bo mawai 1 chrka pshw bdaw enja haman shewaz jareki tr dwbara bkarawa.

Balam am regaya tanha yarmatew fryakawtn nya ka peshkashi aw mrovae kae ka dwchare Shok (Sadma) bwa balkw pewisti ba charasarw renmayi pzishkish haya bo zyatr ba aga henanw hewkrdnawai.

