# Отчёт ассистента

Сауалдау аяқталды!   
  
Сіздің жауаптарыңызға сәйкес, сіздің психологиялық тұрақтылығыңыз кейбір қиындықтарға тап болуы мүмкін. Сізге жиі стресс және алаңдаушылық сезімдері тән, бұл сіздің эмоцияларыңызды басқаруда қиындықтар тудыруы мүмкін.   
  
Мұндай жағдайларда өзіңізге қолдау көрсету үшін келесі қадамдарды қарастыруға болады:  
- Тыныштандыратын техникаларды, мысалы, медитация немесе тыныс алу жаттығуларын қолданыңыз.  
- Жақындарыңызбен немесе сенімді адамдармен сөйлесіп, қолдау іздеңіз.  
- Күнделікті тәртіпті реттеп, демалысқа уақыт бөліңіз.  
- Қажет болған жағдайда кәсіби психологтан көмек сұраңыз.  
  
Егер қосымша сұрақтарыңыз немесе мәселелеріңіз болса, мен әрқашан қолдау көрсетуге дайынмын.