عزيزي البائس يؤسفني جدًا سماع أنك تواجه صعوبة في التعامل مع التوتر والقلق بسبب الامتحان النهائي القادم. أتعاطف معك بشدة في حالتك الاكتئابية. دعني أخبرك أن اتخاذ بعض الخطوات المنطقية سيعيد إليك الثقة والبهجة. هل تعلم أن المذاكرة المكثفة وممارسة التمارين الرياضية باستمرار يزيدان من قلقك؟ لهذا السبب لا تشعر أن لديك وقتًا كافيًا لأصدقائك، مع ترك عقلك يستوعب أصعب الدروس والأنشطة. خشية أن تفقد تركيزك في اليوم المحدد. واترك وقتًا للأجزاء الأكثر صعوبة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي