

أسرار سهلة لعلاج الإكتئاب والقلق

تعتبر الصحة النفسية مهمة لصحة الجسم والعقل السليم وتعد الحالة الشاملة الطريقة التي يشعر بها الشخص بما يتعلق به وبالآخرين وتؤثر على طريقة التحكم بالمشاعر والتعامل مع كافة صعوبات الحياة اليومية.

تعاني نسبة كبيرة من الناس من مشكلة القلق والتوتر والإكتئاب بسبب التطور الذي نعيش فيه وأعباء الحياة الكثير. لذلك نقدم لكم أهم النصائح لتحسين الصحة النفسية والمزاج والقضاء على القلق والحصول على القدرة على التكيف:

التفكير الإيجابي: يساعد التفكير الإيجابي وإعطاء الدعم والنصائح الإيجابية للنفس على التحسن والتقدم ويضفي الشعور الجيد الى النفس. يجب العمل على استخدام العبارات الإيجابية التي تعزز المشاعر الجيدة والشخصية القوية.

التركيز: ينصح بالتركيز على اللحظة والأوقات الراهنة للقضاء على المشاعر السلبية فيجب الإهتمام بالمشاعر الجسدية والأصوات والأذواق للمساعدة على التركيز وصفاء البال.

ممارسة الرياضة: تعزز الرياضة إفراز هرمون الإندورفين الذي يتحكم بقدرة الدماغ على الإحساس بالإجهاد والألم بالتالي يضفي الشعور بالراحة والتحسن ويقضي على القلق والتوتر. يجب ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في اليوم وعلى الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

التعرض لأشعة الشمس: يساعد الفيتامين D على إنتاج هرمون السيروتونين، هرمون السعادة، في الدماغ.

اتباع نظام غذائي صحي ومغذي: تضيف الكثير من الأطعمة الصحية الى الدماغ وأهمها الكربوهيدرات فهي تهدئ المزاج، البروتين يساعد على ابقاء العقل في حالة تأهب، الخضار والفاكهة تغذي خلايا الدماغ وتحسن المزاج، الأوميغا 3 يحسن المزاج ويحسن وظائف خلايا الدماغ.

أخذ قسط من الراحة: عندما تشعر بالتوتر من شيء ما ويبدأ القلق بالظهور عليك ولا تعد تملك القدرة على التحمل، ابتعد فوراً عن

ممارسة هذا العمل وخذ قسط من الراحة من كافة الاعمال والأعباء فقط
اجلس من دون التفكير لإراحة فكري وجسدك.