اليك أفضل 9 نصائح للإعتناء بصحتك العقلية

من المهم جداً أن تعتني بنفسك وتحقق أقصى استفادة من الحياة، لأن الصحة العقلية توازي الصحة الجسدية بالأهمية أو قد تكون أهمّ. فيما يلي 10 طرق عملية لرعاية صحتك العقلية. إن إجراء تغييرات بسيطة في طريقة عيشك لا يكلف ثروة أو يتطلب الكثير من الوقت. يمكن لأي شخص اتباع هذه النصيحة. لماذا لا تبدأ اليوم؟

1. **تحدث عن مشاعرك:** يمكن أن يساعدك التحدث عن مشاعرك على البقاء في صحة عقلية جيدة والتعامل مع الأوقات التي تشعر فيها بالقلق.
2. **ابقى نشطاً :** يمكن أن يعزز التمرين المنتظم من تقديرك لذاتك ويمكن أن يساعدك في التركيز والنوم والشعور بشكل أفضل. تحافظ التمارين الرياضية على بقاء الدماغ وأجهزتك الحيوية الأخرى في حالة صحية ، كما أنها تمثل فائدة كبيرة في تحسين صحتك العقلية.
3. **تناول الطعام الجيد:** يحتاج دماغك إلى مزيج من العناصر الغذائية من أجل البقاء في صحة جيدة ويعمل بشكل جيد ، تمامًا مثل الأعضاء الأخرى في جسمك. إن اتباع نظام غذائي جيد لصحتك البدنية مفيد لصحتك النفسية.

هناك روابط قوية بين ما نأكل وكيف نشعر ، على سبيل المثال ، يمكن أن يكون للكافيين والسكر تأثير فوري. لكن الطعام يمكن أن يكون له تأثير طويل الأمد على صحتك العقلية. يحتاج دماغك إلى مزيج من العناصر الغذائية للبقاء في صحة جيدة ويعمل بشكل جيد ، تمامًا مثل الأعضاء الأخرى في جسمك. إن اتباع نظام غذائي جيد لصحتك البدنية مفيد أيضًا لصحتك العقلية. النظام الغذائي الصحي المتوازن يتضمن:

1. الكثير من الأنواع المختلفة من الفواكه والخضروات
2. الحبوب الكاملة أو الخبز
3. المكسرات والبذور
4. منتجات الألبان
5. الأسماك الزيتية

6. الكثير من الماء.

تناول ثلاث وجبات طعام على الأقل كل يوم وشرب الكثير من الماء. حاول أن تحد من كمية المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين أو السكرية ، وتجنب تناول الكثير من الكحول.

4. **ابق على اتصال:** لا يوجد شيء أفضل من التحدث مع شخص وجها لوجه ، ولكن هذا ليس ممكنا دائما. يمكنك أيضًا الاتصال بهم أو ترك ملاحظات لهم أو الدردشة معهم عبر الإنترنت بدلاً من ذلك. حافظ على خطوط الاتصال مفتوحة: إنها جيدة بالنسبة لك!
5. **اطلب المساعدة:** لا أحد منا فوق طاقة البشر. كلنا نتعب أحيانًا أو نشعر بالإرهاق من عندما لا تسير الأمور على الطريق. إذا كانت الأمور تزداد بالنسبة لك وتشعر أنك لا تستطيع التعامل معها ، اطلب المساعدة. قد تتمكن عائلتك أو أصدقائك من تقديم المساعدة العملية أو الأذن المستمعة.
6. **خذ استراحة:** تغيير المشهد أو تغيير السرعة أمر جيد لصحتك العقلية. يمكن أن يكون التوقف لمدة خمس دقائق من تنظيف المطبخ الخاص بك ، استراحة الغداء لمدة نصف ساعة في العمل ، أو عطلة نهاية الأسبوع استكشاف مكان ما جديد. قد تكون بضع دقائق كافية للتخلص من التوتر. امنح نفسك بعض الوقت الخاص.
7. **افعل شيئًا جيدًا:** ما هي الأنشطة التي يمكن أن تحسن مزاجك؟ ماذا كنت تحب القيام به في الماضي؟ يمكن أن تساعد نفسك على التغلب على التوتر. إن القيام بنشاط ما قد يعني أنك على ما يرام في ذلك ، وتحقيق شيء يعزز احترامك لذاتك.
8. **قبول من أنت:** نحن جميعا مختلفون. من الأفضل أن تقبل بأنك فريد من أن تتمنى لو كنت مثل شخص آخر. إن الشعور بالرضا عن نفسك يعزز ثقتك بنفسك لتعلم مهارات جديدة ، وزيارة أماكن جديدة وتكوين صداقات جديدة. إن تقدير الذات الجيد يساعدك على التأقلم عندما تأخذ الحياة منعطفاً صعباً .
9. **رعاية الآخرين:** غالبًا ما يكون الاهتمام بالآخرين جزءًا مهمًا من الحفاظ على العلاقات مع الأشخاص المقربين إليك. يمكن أن يجعلك أقرب.