

خطوات تجنبك الشعور بالإكتئاب!

في عصر تزداد فيه الضغوطات النفسية والعملية، ترتفع حالة اليأس خاصة بين الشباب الذين يبحثون عن سبيل للإقلاع في قطار الحياة التي تحمل الكثير من المغامرات.

فالحياة اليومية مليئة بالمشاكل والصعوبات التي تدفع بالإنسان الى حالة نفسية غير متوازنة وتخلق في داخله الكثير من الأفكار المتشائمة، ويعتير اليأس من أبرز الأمور السلبية التي يمكن أن يمر بها الشخص.

ولكي تحمي نفسك من الإصابه بهذا "المرض" اذا صح التعبير، اليك بعض هذه الإرشادات:

- الابتعاد قدر المستطاع عن المشاكل، اذ ان تراكمها يزيد من حالة التوتر والضغط العصبي لديك. وتعتبر مشاكل العمل من ابرز الأمور التي تولد حالة من الإكتئاب لذا من الضروري جدا أن تنظم وقتك في العمل واخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر.
- لا تتسرع في إتخاذ القرارات، فهناك بعض الأمور المصيرية في حياتك التي يجب أن تفكر بها جيدا قبل اتخاذ اي قرار حاسم. وهذه الأمور تتطلب تفكيرا عميقا في سبيل الوصول الى القرار الصحيح.
- انظر الى الأشياء من الناحية الإيجابية، وهذا ما يعطي الشخص التفاؤل والأمل ويجنبه الإنزلاق في مشكلة اليأس والإكتئاب. ومن الضروري جدا أن تتقبل الأمور كما هي والإبتعاد عن لوم نفسك.
- المحافظة على صحتك من خلال اتباع نظام غذائي يؤمن توازنا بين حالتك الجسدية والنفسية، وفي هذا السياق تجنب تناول الأطعمة الكثيرة الدسم والزيوت، لأن اكتساب وزن إضافي سيعرضك ويزيد من حالة الإكتئاب لديك.
- وأخيرا، من المهم جدا ممارسة الرياضة التي تعتبر وسيلة مهمة في مواجهة الإكتئاب، وتساعد على التخفيف من حدة التوتر.

خطوات بسيطة تجنبك الشعور بالإكتئاب، فلا تتردد بالأخذ بها!