

طرق تحسن من صحتك النفسية

في بعض الأحيان، تحقيق الصحة النفسية الجيدة يتطلب مساعدة مهنية. الناس قد يحتاجون إلى طبيب معالج، أو حتى لدواء، للتعامل مع اضطرابات مثل الاكتئاب أو القلق.

ولكن ضع هذه التشخيصات الخطيرة جانبا، نحن جميعاً بحاجة إلى القليل من الراحة الفكرية. لحسن الحظ، العلم لديه بعض الاقتراحات للتغلب على المزاوغات الشخصية أو الأنماط الغير صحية من التفكير التي تترك الشخص يعاني من صراعات عدة.

إليك بعض الأشياء التي وجدت الدراسات أنها تحسن الصحة النفسية:

1. حدّد أهداف، ولكن لا تأخذ فشلك بطريقة شخصية: من الطبيعي أن تسعى إلى الكمال في بعض مجالات الحياة. الاهداف العالية هي الخطوة الأولى لتحقيق النجاح، ولكن وقد وجدت الدراسات أن مستويات عالية من الكمال ترتبط بحالات صحية سيئة وتزيد من خطر الموت. الكمالية مرتبطة أيضا بالاكتئاب.
2. اخرج: البيئة المغلقة تحمينا من الحرارة، البرد، وجميع أنواع الأحوال الجوية السيئة. ولكن إذا كنت لا تخرج بشكل متكرر، يمكن أن تطور عدد من المشاكل العقلية.
3. تأمل: التأمل قد يبدو وكأن شخص يجلس ولا يقوم بأي شيء. ولكنه في الواقع شيء رائع ومفيد جداً للدماغ.
4. مارس الرياضة: انها ليست نصيحة فاخرة، ولكن تحريك جسمك بواسطة الرياضة يفيد دماغك. وجدت الدراسة أن ممارسة التمارين البدنية تفيد أكثر من التمارين العقلية في درء علامات الشيخوخة في الدماغ.
5. استخدم وسائل الإعلام الاجتماعية بحكمة: بشكل عام، الحصول على علاقات اجتماعية مرتبط بالصحة العقلية الجيدة. مع ذلك، الحفاظ على صداقات عبر تطبيق الفيسبوك وغيره من مواقع وسائل الاعلام الاجتماعية يمكن أن يكون محفوفاً بالمشاكل. بعض الأبحاث تشير إلى أن قراءة تحديثات الآخرين يجعل الناس يشعرون أسوأ تجاه أنفسهم - ولا سيما إذا كان لدى هؤلاء الناس الآخرين قائمة أصدقاء كبيرة، مما قد يؤدي إلى الكثير من الرياء. وتشير هذه النتائج إلى أن الحد من قائمة الأصدقاء الخاصة بك إلى الناس الذين تشعر بالقرب الخاص منهم قد يساعدك على تجنب رؤية تحديثات الناس الذين يبدو وكأنهم

يقودون حياة مثالية.