

5 عادات في الحياة اليومية تبعدك عن القلق والتوتر

يؤثر القلق النفسي والتوتر على كافة نواحي الحياة وهي مشاعر سلبية تنعكس على صحة الإنسان الجسدية والنفسية في حال تطورت ولم يجد لها أي حل وأصبحت خارج السيطرة.

عليك أن تتأكد أنَّهُ يوجد تغييرات طفيفة ضمن برنامج الحياة اليومي تشكل فرقًا كبيرًا وتغيّر الكثير نحو الأفضل.

اليك أفضل 5 عادات ينصح بممارستها لتحسين صحتك النفسية:

زيادة وقت ممارسة رياضة المشي: يساعد المشي على تحسين لياقة الجسم ويقي ومن الإصابة بالكثير من الامراض كما انه يحسّن الصحة النفسية ويقضي على القلق والتوتر والإكتئاب. حاول ممارسة رياضة المشي يوميًا وزيادة الوقت المخصص لها تدريجيًا .

ممارسة أمر جديد كل أسبوع: يساعد تجربة عمل أو نشاط أو أي أمر جديد في الأسبوع خطوة تساعد على تجديد الحياة وكسر الروتين في الحياة اليومية. يمكن تجربة إعداد وصفة طبخ جديدة أو تعلم لغة أو تعلم الرقص مثلاً .

اتباع التنظيم في أسلوب العيش: يعمل التنظيم والترتيب في الحياة اليومية على إزالة التوتر وإضافة الإيجابية. كن منظم وستنعم بأسلوب عيش أفضل وبراحة بال.

توقف عن التدخين: يضر التدخين بصحة الجسم ويسبب بحدوث الكثير من الأمراض كما انه يؤدي الصحة النفسية بشكل عام.

تقوية بنية الجسم: تضمن تقوية بنية الجسم الحصول على صحة جسدية ونفسية ممتازة وتتمثل هذه الخطة من خلال ممارسة الرياضة بانتظام. تحمي الرياضة من العديد من الأمراض النفسية مثل القلق والتوتر لذا عليك الإلتزام ببرنامج رياضة يجعلك قوية البنية ويعزز صحتك النفسية.