3 عادات قم بها لتفادي شعور القلق صباحا!

اذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من القلق، فانت من بين حوالى 40 مليون شخص في العالم يشاركونك ذلك. قد تكون عوارض هذا الاضطراب مزعجة، وقد تزيد حدّة في الأوقات التي تمتلئ بالانشغالات. ولكن هناك الكثير من الأمور التي ينصح بها أطباء النفس للتخفيف عن النفس عند عدم الراحة. لذلك وجدنا لكم ثلاث عادات يمكنكم تطبيقها خلال الصباح، لجذب الترديات الإيجابية التي ستقلل من توتركم وتجعلكم تركزون بشكل أفضل على الأمور المهمّة خلال النهار.

- **فكروا بأمر واحد على الأقل، تشعرون بالامتنان تجاهه**

قد يكون من الصعب التفكير بطريقة ايجابية، لذلك خذوا الوقت الذي تحتاجونه، لإيجاد ما يفرحكم في هذه الحياة. قد يكون شخص لم يخذلكم يوماً، او حتى قطعة ثياب تشعركم بالراحة أكثر من غيرها، لا تفكروا بالامور الكبيرة جداً، بل ابدأوا بالأشياء التي تجدونها حولكم.

- **اعتمدوا تقنية التنفّس السريع**

اذا استيقظتم وكان شعور القلق حاضراً، حاولوا ان تتخلصوا منه من خلال التنفس. هناك تقنيات كثيرة ولكن يمكنك تطبيق التالية: خذ نفسا عميقا من أنفك واحبسه لمدة 10 ثواني، ثم أخرجه بعمق من فمك (الزفير) لمدة 10 ثانية. كرر ذلك عدّة مرّأت ائا كنت بحاجة الى ذلك.

- **حدد هدفاً واحداً تحققه خلال هذا النهار**

خطط ليومٍ بسيط، واكتفي بهدف واحد يمكنك تحقيقه كاملاً. سيشعرك ذلك بالحماسة والتشجّع، اذا انك ستجد نفسك ملتهياً بخطوات تحقيق هذا الهدف خلال اليوم. عندما تصل الى القمة التي حددتها صباحاً، لن تحس بالقلق، بل ستتحمّس لتحقيق هدف اليوم التالي!