

3 عادات قم بها لتفادي شعور القلق صباحاً

إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من القلق، فانت من بين حوالي 40 مليون شخص في العالم يشاركونك ذلك. قد تكون عوارض هذا الاضطراب مزعجة، وقد تزيد حدّه 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 التردبات الإيجابية التي ستقلل من توتركم وتجعلكم تركزون بشكل أفضل على الأمور المهمة خلال النهار.

• فكروا بأمر واحد على الأقل، تشعرون بالامتنان تجاهه

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

• اعتمدوا تقنية التنفس السريع

إذا استيقظتم وكان شعور القلق حاضراً، حاولوا ان تخلصوا منه من خلال التنفس. هناك تقنيات كثيرة ولكن يمكنكم تطبيق التالية: خذ نفسا عميقا من أنفك واحبسه لمدة 10 ثواني، ثم أخرجه بعمق من فمه (الزفير) لمدة 10 ثانية. كرر ذلك عدّة مرات إن كنت بحاجة الى ذلك.

• حدد هدفاً واحداً تتحققه 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!