6 نصائح لعلاج القلق والإجهاد النفسي

يسبب الإجهاد النفسي والتوتر بحدوث تأثيرت عديدة على جسم الإنسان. وفي حال كانت هذه المشكلة مستمرة ولا تنتهي، فبالتأكيد ستؤثر على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.

وتسبب هذه المشكلة تحديدًا برجفان اليدين، ارتفاع ضغط الدم أو حتى مرض السكري. وللتخلص من التوتر والاجهاد، عليك أخذ زمام السيطرة على هذا الشعور، من خلال النصائح التالية:

1. **تنفس:** خذ نفس عميق وبطيء كل فترة وكلما شعرت بالتوتر والقلق والاجهاد. فالتنفس هو الحياة، ويساعدك على الحصول على التركيز والشعور بالسيطرة والهدوء.
2. **ابتسم:** قم بالابتسامة حتى لو تظاهرت بها. فقد أثبتت الأبحاث الحديثة، أن عندما يتعلق الأمر بالسعادة فالتظاهر بالسعادة يساعد الشخص على تحقيق هذا الامر. سواء كنت تسعر بالسعادة بالفعل أو لا، فتساعدك الإبتسامة على الشعور بسعادة أكبر.
3. **أضحك بصوت عالي:** عليك أن تضحك بصوت عالي، حتى لو لا يوجد هناك شيء مضحك. يساعد الضحك بصوت عالي، حتى لو بالتظاهر بالأمر، على جعلك أكثر استرخاء وسعادة.
4. **كن ممتنًّا:** احرص دائمًا على كتابة شيئًا واحدًا على الأقل لأمر أنت ممتنّ لأجله. فتساعدك هذه الطريقة على تغيير منظورك الى الحياة والى الأمور، وستحصل على نظرة حسنة وجيدة للحياة وسيبنى في داخلك الانفعالية والمرونة.
5. **أحبّ:** احرص على قول لشخص مقرب منك إنك تحبّه، واستمتع بهذا الشعور الدافئ، الذي يؤدي الى إطلاق هرموني السيروتونين والاندروفين في الجسم. كما تساعدك هذه الطريقة على تخفيض مستوى التوتر والقلق والاجهاد لدى تلقيك للحب في المقابل.
6. **تخيّل:** فكّر بالمكان الذي يجعلك تشعر بسكينة وسلام وسعادة. اجلب هذا الشاطئ أو الجبل أو المكان الساحر الى ذهنك ودعه يبقى هناك لدقيقة واحدة. فالتفكير بهذا المكان السعيد، يوازي وجودك فيه في الواقع.