

7 خطوات إيجابية للتخلص من الشعور بالإكتئاب

عند شعورك بالإكتئاب أو الإحباط النفسي أو القلق، حاولي التخلص من هذه الحالة علي الفور كي لا تُصبح حالة مزمنة لديك. إليك بعض النصائح للتخلص من الإحساس بالإكتئاب:

1- إعداد قائمة بالإيجابيات

طبعاً ، لا يمكن لأحد السيطرة على الأحداث التي يمر بها خلال حياته اليومية، لكن يمكنه التحكم في كيفية التعامل مع هذه المشاكل، لذلك لا تدعي الفشل والرفض والحزن يؤثر على مشاعرك تجاه نفسك، ولا تكوني أسيرة لهذه المشاعر السلبية، بل عوضاً عن ذلك، أعدّي قائمة بكل الأمور الإيجابية في حياتك. عبر هذه الطريقة عند شعورك باليأس يمكنك مراجعة هذه القائمة التي سيكون لها تأثيراً جيداً على حياتك، يُذكرك بما هو إيجابي ويساعدك على الكف عن التركيز على أوجه القصور، كما يساعدك على الشعور بالسعادة على مدى الطويل.

2- بعض التغيير!

جميع الفتيات لديهنّ صديقة تتبّع نظاماً غذائياً مزمناً وتشعر بالإنزعاج والتوتر عند تناول الطعام سوياً، لذلك نلاحظ أحياناً أن قلّة الثقة بجسمك تُسبب عدم الرضا، لذلك قومي باستبدال الصديقة التي تتناولين الطعام معها، لأن من يضع القيود على الطعام يعيق السعادة عن طريق خفض تقدير الذات.

3- العمل التطوعي

القيام بالعمل التطوعي هو من أكثر الأنشطة المجزية التي يمكنك القيام بها، فقد أثبتت دراسة استقصائية لمجموعة من الناس قاموا بالعمل التطوعي لمساعدة الآخرين في العام الماضي أن 94 في المئة ممن شملهم الإستطلاع أكدوا أن مزاجهم قد تحسّن، في حين اعتبر 78 في المئة أنه يجعلهم يشعرون بتوتر أقل. إبحثي عن فرص لتقديم الأفضل لمجتمعك ومساعدة الآخرين وبالتالي مساعدة نفسك.

4- تخفيف التوتر

نحو 85 في المئة من الأشياء التي نقلق بشأنها لا تحدث على أرض

الواقع. حتى عندما يكون لدينا مخاوف واقعية، فحوالي 80 في المئة من الذين شملهم استطلاعاً للرأي أكدوا أنهم تعاملوا مع النتائج بشكل أفضل ممّا كانوا يتوقعونه. عندما تجدين نفسك قلقة أو متوترة على نتيجة ممكنة، قومي بتحضير كوب من الشاي والجلوس، والتفكير بهدوء في أنك تمكّنت من تجاوز أكثر الأوضاع إزعاجاً وأكثر المواقف صعوبة حتى الآن، ويمكنك بسهولة التعامل مع أيّ شيء آخر، وحلّ أي مشكلة من الممكن أن تمرّ بها.

5- ابحثي عن النبات

قومي بشراء نباتات في وعاء، وضعيهن حولك، لأن ضغوط العمل هي مصدر رئيسي للتعاسة الجماعية والقلق. أخرجي إلى أقرب حديقة، أو حاولي المشي في الطبيعة، فالأشجار والنباتات تقلّل من التعب النفسي، والغضب وتحسّن المشاعر الإيجابية.

6- استغلّي العطلة

إذا كنت تعملين بدوام كامل مرهق خلال الأسبوع، فعليك الاستفادة القصوى من عطلة نهاية الأسبوع للشعور بالسعادة، إحرصي على القيام بنشاطات قد تشعرنك بالراحة والسعادة.

7- التواصل مع الآخرين

أكدت الدراسات مراراً وتكراراً أنّ قوة نظام الدعم الاجتماعي لدى الشخص أكبر مصدر للنجاح والسعادة، لذلك إتصلي بصديقة عندما تواجهين يوماً سيئاً أو أرسلتي لها رسالة نصية، فالتواصل مع الآخرين يريحك ويجعل مشكلتك أصغر.