

8 طرق لدعم صحتك النفسية

اختر مهمة واحدة للقيام بها كل يوم أو قم بها جميًعاً كل يوم - الأمر حسب اختيارك.



جِّرب شيئاً جديداً

- تدرب على الماراثون.
- تعلم كيفية الغوص.
- تعلم لغة جديدة أو كيفية العزف على آلة موسيقية.



إدراك المشاعر

- تحدث مع نفسك عن ذلك بطريقة طيبة وداعمة، أو شارك ذلك مع صديق موثوق به أو اختصاصي الصحة النفسية.
- قم بالتعبير عن مشاعرك من خلال الفنون، مثل كتابة اليوميات، أو الرسم، أو التلوين، أو التأليف.
- اعمل على حل هذه المشكلة عن طريق التأمل، أو ممارسة اليوجا، أو توجيه الكرة، أو تسجيل الأهداف.



ممارسة اليقظة الذهنية

- أظهر الامتنان من خلال شكر الأشخاص عندما يساعدونك.
- تدبر يومياً الأشياء الجيدة في حياتك.
- اعمل 3 أعمال طيبة على الأقل يومياً.



خذ وقت للاستراحة

- افعل شيئاً يجعلك تضحك.
- تعلم ومارس تمرين التنفس العميق أو الاسترخاء العضلي التدريجي.
- استلقي وأغلق عينيك لمدة 5 دقائق.



اعتن بنفسك

- حدد جدول نوم للحصول على 7 إلى 9 ساعات في معظم الليالي.
- يمكنك إعداد وجبات متوازنة ومغذية، ووجبات خفيفة وممارسة النشاط البدني بانتظام.
- احصل على الفحوصات الصحية و الرعاية الوقائية الموصى بها.



اكتسب هواية (وحافظ على ممارستها)

- انضم إلى دوري كرة قدم خيالي أو رياضة جماعية.
- انشغل بتوجيهه أو تدريب الأطفال.
- تعلم العزف على آلة موسيقية، النجارة، الطبخ أو البستنة.



تعامل مع نفسك بإحسان ولطف

- تعلم من أخطائك وإخفاقاتك، ثم دعها تمضي.
- اقض وقتاً مع الأشخاص الإيجابيين الذين يجعلونك تشعر بالإيجابية تجاه نفسك.
- عامل نفسك بالاحترام والتفهم، تماماً كما تفعل مع صديق جيد.



قضاء الوقت في الهواء الطلق

- مارس رياضة المشي لمسافات طويلة، وتسلق الصخور (ضمن حدودك)، والتخفييم أو الغطس.
- إلتقط القمامنة من الحديقة المحلية أو الشارع.
- تطوع للمشي مع الكلاب، مثل التطوع في المأوى المحلي أو لجيرانك.