

بدن و ذهن خود را سالم و قوی نگه دارید

شش روش برای اینکه بدن و ذهن خود را سالم و قوی نگه دارید
ایجاد فضای آرام و هماهنگ در خانواده، از آنجا شروع می شود که همه احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند.
هنگام شیوع ویروس کرونا، مردم احساسات منفی چون غم، اضطراب، ترس و حتی افسردگی تجربه می کنند. کمک به خود و خانواده‌تان برای داشتن نگرش مثبت در عبور از این دوران سخت بسیار مهم است. در این مقاله به شش روش برای قوی نگه داشتن بدن و ذهن اشاره می کنیم.

احساسات خود را بشناسید و بپذیرید



وقتی به مدت طولانی در منزل می مانید، احساس ناراحتی یا اضطراب طبیعی خواهد بود. اولین گام شناسایی و بعد پذیرش این احساسات است. پذیرش به این معناست که شما با خود و با احساسات خود صادق هستید. سعی در سرکوب این احساسات یا تغییر دادن آنها نکنید. با پذیرش احساسات خود، شما می توانید آنها را مدیریت کنید.

سبک زندگی سالم داشته باشید



رژیم غذایی مناسبی شامل مواد غذایی متنوع و مغذی داشته باشید. فعالیت‌های روزانه مرتب و برنامه خواب ثابت و منظم داشته باشید.

کسانی که به مدت طولانی در خانه می‌مانند، ممکن است روال نرمال زندگی‌شان به راحتی به هم بریزد. برخی افراد تا دیر هنگام بیدار می‌مانند و در نتیجه نمی‌توانند روز بعد به‌موقع بیدار شوند. بعضی‌ها ممکن است حتی دچار اختلالات خواب شوند. و همانطور که می‌دانید نخوابیدن یا کم‌خوابی ما را دچار اضطراب، بدبینی و افسردگی می‌کند.

خواب برای سلامتی فردی شما بسیار مهم است. خوابیدن به سیستم ایمنی کمک می‌کند. و خواب خوب، به‌خصوص خواب عمیق، از اضطراب می‌کاهد. بنابراین به خاطر داشته باشید که در این مدت برنامه منظمی داشته باشید.

تمرین مراقبه (مدیتیشن) و ذهن‌آگاهی کنید



هر روز ده دقیقه تمرین مراقبه و ذهن‌آگاهی کنید. مطالعات نشان داده که مراقبه و ذهن‌آگاهی می‌تواند استرس را تسکین دهد، از اضطراب و ترس بکاهد و دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی در شما ایجاد کند. در مکان آرامی در بنشینید یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید که بدنتان را رها کنید. بر تنفس خود تمرکز کنید، دم، بازدم، دم، بازدم، دم، بازدم ... اگر حواستان پرت می‌شود، جای هیچ نگرانی نیست. دوباره سعی کنید و به آرامی بر تنفس خود تمرکز کنید. همزمان گوش دادن به آهنگهای ملایم مخصوص مراقبه یا استفاده از صدای معلم‌های باتجربه که گام به گام به شما آموزش مراقبه می‌دهند نیز می‌تواند مفید باشد.

به طور منظم ورزش کنید



فعالیت جسمانی روشی مناسب برای تسکین استرس و کاهش اضطراب است. حتی کمی تحرک و ورزش هم می‌تواند حال و هوای شما را سریع بهتر کند. و این برای همه سنین جواب می‌دهد. در چنین روزهایی، شاید نتوانید خارج از منزل ورزش کنید، ولی هنوز هم می‌توانید در خانه فعالیت بدنی داشته باشید. اگر بلد نیستید به‌تنهایی ورزش کنید، می‌توانید اپلیکشن‌های تناسب اندام و ورزش دانلود کنید.

از بمباران شدن با اطلاعات جلوگیری کنید



قرارگرفتن بیش از حد در معرض اطلاعات می‌تواند منجر به اضطراب و ترس شود. از زمانی که شیوع ویروس کرونا برای اولین بار گزارش شد، تقریباً تمامی کانالهای ارتباطی و رسانه‌های اجتماعی، از جمله **Whatsapp**، تلگرام و اینستاگرام با حجم زیادی از مطالب و اطلاعات درباره این اپیدمی اشباع شده‌است. در اینگونه مواقع، زمانی را که در اینترنت می‌گذرانید محدود کنید. برای پرهیز از بمباران شدن با اطلاعات، از صفحه مانیتورتان و از اینترنت دور شوید.

با همدیگر صحبت کنید



انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. اگر نتوانیم نیاز به معاشرت را تأمین کنیم، دچار احساسات منفی می‌شویم. خوشبختانه تماس گرفتن با دوستان و اقوام ساده است. به دوستان خود زنگ بزنید یا در یکی از رسانه‌های اجتماعی برایشان پیام بفرستید.

اگر هیچ یک از موارد بالا به شما کمکی نکرد، حتماً از یک مشاور حرفه‌ای کمک بخواهید.