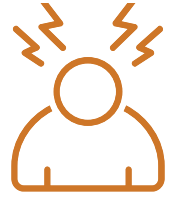


من أجل أن يحافظ الآباء على أنماط الحياة الصحية والآمنة عائلاتهم ، يجب عليهم ممارسة الحفاظ على صحتهم أولاً! استخدم استراتيجيات العافية أدناه للوقوف ضد الضغوطات في حياتك التي يمكنك التحكم فيها.



قلل من الضغوطات

فكر في الأشياء التي تتحكم فيها وكيف تؤثر على الضغط في حياتك. هل هناك طريقة لخفض مقدار المسؤوليات التي أنت لديها حالياً؟ سيتم إيقاف الأخبار مؤقتاً والقضاء على وسائل التواصل الاجتماعي لتقليل التوتر؟

وازن بين التفاعلات الاجتماعية

كن إستراتيجياً بشأن التواصل مع الأشخاص في حياتك الذين يبتنونك وقادرون على التعاطف والاستماع. أيضاً ، عندما يكون لديك الوقت أو يد إضافية لإعطاء شخص في حياتك بمساعدة عملية مثل بطاقة مكتوبة ، أو مخبوزات في الرواق الأمامي ، أو نص بسيط رسالة. هذه الأنواع من الحسنات ستصب في إيجابيتك العواطف. تذكر أن تأخذ خطوة إلى الوراء أو توقف العلاقات حياتك التي تطفئ عليك عاطفياً باستمرار.



تغذية جسمك بالتغذية الجيدة

تدرب على تغذية جسمك بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والدهون الصحية البروتينات المليئة بالعناصر الغذائية لتزويد نفسك بالمزيد من الطاقة للقتال كل تحديات الحياة الإضافية. تجنب استخدام مواد مثل الكحول يمكن أن يسبب أثارا صحية خطيرة.

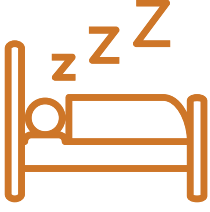
استرخاء عضلاتك

هل يخبرك جسدك أن عضلاتك تنكسر؟ يبدل جهد لبدء التمدد ، أو المشي لمسافة قصيرة ، أو رسم حمام دافئ.



ممارسة التأمل

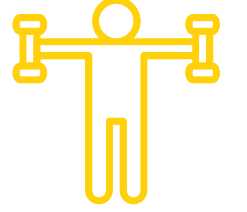
خصص خمس دقائق من يومك للجلوس في مكان هادئ والتنفس فقط. حافظ على تركيز عقلك على اللحظة الحالية. إذا دخلت الأفكار الخاصة بك مانع ، اعترف بهم ، ثم اتركهم يذهبون. دع عقلك يلفت الانتباه في اللحظة الحالية.



خذ قسطاً من النوم

حافظ على روتين نوم ثابت يتضمن وقتاً للراحة من قبل التوجه للنوم. هذا وقت رائع لجرعة التأمل اليومية. تذكر ، قللي من تناول الكافيين والكحول في فترة بعد الظهر ساعات المساء ، والتخلص من الإلكترونيات قبل النوم بساعة عقلك يستعد لراحة ليلة جيدة.

حرك جسمك



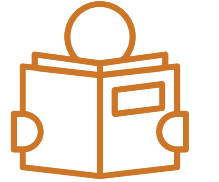
أضف 30 دقيقة من النشاط البدني إلى روتينك اليومي. فكر في كيفية أنت تجعل تمرينك ممتعاً. احصل على حفلة رقص في غرفة المعيشة ، أو ارم على بعض سماعات الرأس والذهاب في نزهة سريعة حول منطقتك.

خذ لحظة في الطبيعة



الفضاء الأخضر يحسن مزاجك! خذ لحظة كل يوم لتلاحظ الطبيعة من حولك. يمكنه إعادة تركيز أفكارك المشغولة وتهدئة عقلك.

حافظ على وقتك "أنا"



خصص وقتاً كل يوم لفعل شيء لنفسك ، سواء كان ذلك يعني قراءة فصل من روايتك المفضلة ، والغناء مع ألبانك المفضلة ، اللعب مع حيواناتك الأليفة ، أو بث برنامجك المفضل على Netflix. ضحك يمكن أن تقدم فوائد جديدة بالصحة العقلية والجسدية.

أعد صياغة تفكيرك



إذا لاحظت نفسك تتصاعد إلى تخيل سيناريوهات أسوأ الحالات ، أو تشعر بها أفكارك السلبية تغلب عليك ... تتوقف وتضع عقلك في مكان آخر. تصور تلك الأفكار السلبية التي تطير من النافذة! ضع واقعياً التوقعات لنفسك. جاهد لقبول المواقف الخارجة عن إرادتك إدارة الأشياء التي يمكنك التحكم بها ... مثل استراتيجيات العافية الخاصة بك!

أطلب المساعدة



إذا كنت تشعر بالإرهاق ولا تعمل استراتيجيات المساعدة الذاتية الخاصة بك ، فاعلم أنك لست وحدك. ابحث عن طبيب نفسي أو أي صحة نفسية أخرى مقدم الخدمة الذي يمكنه مساعدتك على تعلم كيفية التحكم في ضغطك بنجاح أكبر

Reference: <https://www.apa.org/topics/stress-tips>