عدة خطوات قد توقف الشعور بالقلق و التوتر… تعرفوا إليها

يشعر الإنسان بالقلق والتوتر هو جزء من حياته اليومية، ولكن هناك طرق وأساليب للتعامل مع هذه المشاعر السلبية لتجنب تطورها وتحولها إلى مشاكل نفسية كبيرة. إليك بعض الأفكار التي تساعد في تجاوز التوتر وبعضها سهل جدا.

الأعباء والمسؤولية وضغوط العمل والاهتمام بالعائلة هي أجزاء أساسية من الحياة اليومية، وقد يمر البعض من الناس بفترات عصيبة مما قد يتسبب بالإصابة بالقلق والتوتر ، وإذا لم يتم التعامل بشكل جيد مع هذه المشاعر السلبية قد تتطور إلى اضطرابات نفسية غير مرغوب بها.

و لحسن الحظ هناك أساليب واستراتيجيات بسيطة يمكن اتباعها للحد والتخفيف من وطأة القلق والتوتر والضغوطات النفسية، على سبيل المثال ممارسة الرياضة أو تناول الطعام الصحي أو التأمل أو ممارسة اليوغا، إلى جانب ذلك ينصح الخبراء بعدة أشياء من شأنها التخفيف من التوتر مثل:

نزهة في الطبيعة: توصلت بعض الأبحاث إلى أن قضاء الوقت في الطبيعة هو عامل رئيسي في الصحة

العقلية (والجسدية)، وأن قضاء حتى فترات قصيرة في الطبيعة لاستنشاق الهواء المنعش يمكن أن يكون له تأثير على الحالة المزاجية، بحسب ما نشره موقع "فوربز" الأمريكي.

الموسيقى: ربما تعرف غريزيا أن للموسيقى تأثيرات نفسية هامة. كما أظهرت الدراسات أن الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن يقلل من الشعور بالقلق والتوتر ويساعد على استعادة الهدوء.

وبحسب ما نشره موقع "يو إس اي توداي" الأمريكي، تنصح الدكتورة "جيسي غولد"، طبيبة نفسية وأستاذة مساعدة في كلية الطب بجامعة واشنطن بعدة استراتيجيات تساعد على الحد من التوتر:

خصص وقتا لنفسك: تقول دكتورة غولد: إن تخصيص ولو حتى 5 دقائق لنفسك والقيام بشيء تحبه، يمكن أن يحدث فرقا، قد تكون بممارسة التمارين الرياضية أوكتابة اليوميات.

الروتين: إن اتباع روتين محدد مثلا لأوقات النوم و مواعيد تناول الطعام يمكن أن يكون مفيدا.

تحدث إلى معالج: قد يجد بعض الناس فائدة كبيرة في التحدث إلى معالج للمساعدة في تخفيف الإجهاد.