

نحتاج جمعياً إلى الاهتمام بصحتنا الذهنية والنفسية، في ظل الضغوطات الكثيرة التي نعانيها في العمل، المنزل، الشارع، بل ومع أصدقائنا وشركائنا، حتى نستطيع الصمود في وجه هذه الظروف العاتية، فكما يتعب الجسد فإن الروح تتعب وتعتل أيضاً، لذلك نحاول جاهدين الوصول لحالة ذهنية سليمة تدفعنا للأمام وتساعدنا على استكمال السعي.

## 10 نصائح للاهتمام بالصحة النفسية

### 1- وقت شخصي يومي

أحرص على امتلاك وقت يومي بمفردك، ساعة صباحاً قبل العمل أو ليلاً بعده، ربما تكون هذه الساعة للصلاة، القراءة، أو الاستماع لمسلسلك المفضل.

### 2- الكتابة أو ما يُسمى بالـ "Journaling"

تُعد الكتابة مفردة، أو الكتابة باستخدام الصور والألوان أحد أساليب التخفيف النفسي والتفريغ والحوار الذاتي على الورق، يوجد عدد من الانفلونسرز الذين تناولوا هذه الفكرة بالتفصيل وبإضافات إبداعية.

### 3- النظافة الشخصية

تعد النظافة الشخصية وسيلة من وسائل التخفيف البدني ذو التأثير النفسي، خاصة الحمام البارد صباحاً، أو الحمام الدافئ قبل النوم، كما أنه وسيلة نظافة ذاتية لازمة ويومية، بالإضافة لمستحضرات العناية التي يسبب استخدامها شعور جيد.

### 4- التواصل البشري

يعد التواصل البشري أمراً لازماً لحياة صحية جيدة ونفسية جيدة، سواءً كان تواصل كلامي أو جسدي، أحرص على الحصول على دردشات يومية عميقة وأحضر صادقة.

### 5- خصص وقتاً لتعلم شيء جديد

اخلق دائماً شغفاً جديداً يتناسب مع شخصك، استكشف أدب جديد، الاهتمام بمعرفة وزراعة النباتات، فورميلا العطور، استنشاق الزيوت العطرية، تقليد الأصوات، استكشف

بسينما جديدة ومختلفة.

## 6- اتباع نظام غذاء صحي

الالتزام بـ **نظام غذائي** يعتمد على الخضار والبروتين يحسن الصحة الجسدية مما ينعكس على الصحة الذهنية ونوع الطاقة التي نمنحها لأدمغتنا، مما يقلل من حالات الهزال والإعياء، كما يجعل حالة السكر والضغط منضبطة بالجسم بالتالي قدر أكبر من التركيز والنشاط والإنتاجية.

## 7- تعلم مهارة جديدة

من وسائل تحسين القدرات الذهنية والمحافظة على فعاليتها، تعلم مهارة جديدة تحتاج لتركيز، كما يفضل أن تمنح هذه المهارة أثناء ممارستها قدرًا من السلام كالحياكة، الرسم، والتطريز، الاهتمام بالنباتات.

## 8- تقليل الدوائر

يُنصح بالانفتاح على الحياة والمحاولة الدائمة والسعي، ننصحك أيضًا بتحجيم الدوائر التي تختلط بها بشكل عميق، فتجعل المساحة الأكبر لمن يتشابهون معاك فكريًا واجتماعيًا، وهذا يقلل من الإجهاد الذهني وحلقة المقارنة.

## 9- العمل على الصفات الشخصية

ربما أفضل شعور يمكن أن تمنحه لذهنك هو شعوره بالتقدم والتحسين، وخاصة الصفات الشخصية كتنمية مهارة (الصبر، الرضا، القناعة وعدم المقارنة) فكما لهذه الصفات من يدّ في تحسين الصحة النفسية فإنها تساعد بشدة على تقدير الذات والشعور بالتحسين.

## 10- اللجوء لمعالج نفسي

إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام حقًا، وبعد عدد جيد من المحاولات الذاتية للخروج من هذا المأزق، فاللجوء لمعالج نفسي هو الحل الطارئ والواجب في هذه اللحظة.