

بدن و ذهن خود را سالم و قوی نگه دارید

شش روش برای اینکه بدن و ذهن خود را سالم و قوی نگه دارید

به قلم لو شوفانگ و چن زوفنگ (از دفتر یونیسیف در چین)

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 خانواده تان 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.

۱. 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 تغییردادن آنها نکنید. با پذیرش احساسات خود، شما می توانید آنها را مدیریت کنید .

۲. سبک زندگی سالم داشته باشید

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

کسانی که به مدت طولانی در خانه می مانند، ممکن است روال نرمال زندگی شان به راحتی به هم بریزد. برخی افراد تا دیر هنگام بیدار می مانند و در نتیجه نمی توانند روز بعد به موقع بیدار شوند. بعضی ها ممکن است حتی دچار اختلالات خواب شوند. و همانطور که می دانید خوابیدن یا کم خوابی ما را دچار اضطراب، بدبینی و افسردگی می کند.

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

۳. تمرین مراقبه (مدیتیشن) و ذهن آگاهی کنید

هر روز ده دقیقه تمرین مراقبه و ذهن آگاهی کنید. مطالعات نشان داده که مراقبه و ذهن آگاهی می تواند استرس را تسکین دهد، از اضطراب و ترس بکاهد و دیدگاه مثبت تری 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 ... اگر حواستان پرت می شود، 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 می دهند نیز می تواند مفید باشد.

۴. به طور منظم ورزش کنید

فعالیت جسمانی روشی مناسب برای تسکین استرس و کاهش اضطراب است. حتی کمی تحرک و ورزش هم می تواند حال و هوای شما را سریع بهتر کند. و این برای همه سنین جواب می دهد. در چنین روزهایی، شاید نتوانید خارج از منزل ورزش کنید، ولی هنوز هم می توانید در خانه فعالیت بدنی داشته باشید. اگر بلد نیستید به تنهایی ورزش کنید، می توانید اپلیکشن های تناسب اندام و ورزش دانلود کنید.

۵. از بمباران شدن با اطلاعات جلوگیری کنید

قرار گرفتن بیش از حد در معرض اطلاعات می تواند منجر به اضطراب و ترس شود. از زمانی که شیوع ویروس کرونا برای اولین بار گزارش شد، تقریباً تمامی کانالهای ارتباطی و رسانه های اجتماعی، از جمله **Whatsapp**، تلگرام و اینستاگرام با حجم زیادی از مطالب و اطلاعات درباره این اپیدمی اشباع شده است. در اینگونه مواقع، زمانی را که در اینترنت می گذارید محدود کنید. برای پرهیز از بمباران شدن با اطلاعات، از صفحه مانیتورتان و از اینترنت دور شوید.

۶. با همدیگر صحبت کنید

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند. اگر نتوانیم نیاز به معاشرت را تأمین کنیم، دچار احساسات منفی می شویم. خوشبختانه تماس گرفتن با دوستان و اقوام ساده است. به دوستان خود زنگ بزنید یا در یکی از رسانه های اجتماعی برایشان پیام بفرستید.

اگر هیچ یک از موارد بالا به شما کمکی نکرد، حتماً از خدمات مشاوره ای کمک بخواهید.