



از حال بد به حال خوب؛ چگونه با حس ناامیدی مبارزه کنیم؟

این روزها بسیاری از افراد می گویند افسرده هستند یا در شرایط روانی خوبی به سر نمی برند، به همین دلیل نیز برای مبارزه با حال بد خود از روشهای مختلفی استفاده می کنند که گاهی چندان موثر نیست.

این روزها بسیاری از افراد می گویند افسرده هستند یا در شرایط روانی خوبی به سر نمی برند، به همین دلیل نیز برای مبارزه با حال بد خود از روشهای مختلفی استفاده می کنند که گاهی چندان موثر نیست.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: این روزها بسیاری از افراد می گویند افسرده هستند یا در شرایط روانی خوبی به سر نمی برند، به همین دلیل نیز برای مبارزه با حال بد خود از روشهای مختلفی استفاده می کنند که گاهی چندان موثر نیست.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، 5 مورد مهم وجود دارد که رعایتشان می تواند با حال بد شما به درستی مبارزه کند:

نه گفتن را بیاموزید

برای پایان دادن به چرخه های منفی زندگی خود، یاد بگیرید که نه بگویید. در غیر این صورت ، وظایف ، تعهدات و انتظاراتی که در ذهن شما می گذرد ، تنها افزایش می یابد و شما هرگز فرار نخواهید کرد. بر این اساس بهتر است تمرین کنید تا نه گفتن را بیاموزید.

کمک های بیرونی را بپذیرید

اگر کسی به شما پیشنهاد کمکی داده است ، آن را بپذیرید. گاهی احساس تنهایی از افسردگی بدتر است. بنابراین سعی کنید احساسات خود را کنترل کنید و به کمک دیگران پاسخ مثبت دهید.

از حال بد به حال خوب؛ چگونه با حس ناامیدی مبارزه کنیم؟

کمک بخواهید

سعی کنید همانطور که کمک های دیگران را می پذیرید، از دیگران نیز کمک بخواهید. درخواست کمک ، قدم بعدی در کاهش بار ذهنی شماست.

استرس خود را کنترل کنید

وقتی دائماً تحت استرس هستید ، قدم زدن یکی از روشها برای کنترل استرس است. افزون بر اینها می توانید با روشهایی مثل مشاوره و دیگر روشهای مشابه با استرس خود مبارزه کنید.

در مورد مشکلاتان با دوستان خود صحبت کنید

ناامیدی ناشی از فشار روانی خود را ادامه ندهید. به جای اینکه همه مشکلات را در ذهن خود نگه دارید و فکر کنید که تنها هستید ، احساسات خود را با دیگران در میان و به ویژه دوستان خود در میان بگذارید.