

**توصیه هایی برای داشتن سلامت روانی بهتر**

ممکن است اتفاقات این روزها به شما فشار وارد کرده باشد. اگر احساس نگرانی یا افسردگی می کنید قابل درک است.



ممکن است اتفاقات این روزها به شما فشار وارد کرده باشد. اگر احساس نگرانی یا افسردگی می کنید قابل درک است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، به غیر از رفتن پیش روانپزشک برخی از توصیه هایی که از نظر علمی می توان برای بهبود سلامت روحی و جسمی پیشنهاد داد عبارتند از:

**مرتب ورزش کنید**

ثابت شده ورزش منظم در کاهش استرس و کنترل علائم خشم و افسردگی موثر است. ورزش با آزاد کردن اندروفین یا هورمون شادی بر حال شما تاثیر مثبت می گذارد اما همچنین به شما این امکان را می دهد که ذهن خود را از نگرانی هایی که باعث تشدید مشکلات روانی می شود آزاد کنید.

اما اگر طرفدار ورزش های سخت نیستید نگران نباشید زیرا ورزش کردن همیشه به معنای رفتن به باشگاه نیست. ثابت شده هر نوع فعالیت که باعث تحرک شود مانند پیاده روی، شستن ماشین و باغبانی می تواند روحیه شما را بسیار بهبود ببخشد.

برای کسانی که بیشتر طول سال سبک زندگی کم تحرک دارند شروع کردن با 10 تا 15 دقیقه نرمش و به تدریج افزودن بر این میزان توصیه می شود. این امر تفاوت قابل ملاحظه ای در حال شما به وجود می آورد.

**خوشبین باشید**

خوشبینی به معنای نادیده گرفتن مشکلات یا اینکه در شرایط سخت خود را مجبوره لیخند زدن کنید نیست. بلکه به این معناست که به جای اینکه خود را بی دلیل سرزنش کنید، سرنوشت خود را بپذیرید و راهی برای بهتر شدن آن پیدا کنید.

یک تحقیق نشان می دهد برای اینکه به فردی خوشبین تبدیل شوید می توانید از تکنیک «بهترین حالت خود» استفاده کنید. یعنی اینکه خود را در حال غلبه بر همه موانع موجود بر سر راه اهداف خود تصور کنید.

یک تحقیق نشان می دهد انجام این روش به مدت 15 دقیقه در هفته و به مدت 8 هفته می تواند دیدگاه شما را به زندگی تغییر دهد و شما را تا 6 ماه خوشبین نگه دارد.

**به افراد نیازمند کمک کنید**

احتمالا شنیده اید که می گویند کمک کردن به دیگران بدون چشمداشت، لذت بخش است. علم هم این نظریه را ثابت کرده است. بر اساس مطالعات، این اقدام، با تحریک مراکز پاداش در مغز، باعث ترشح هورمون های شادی می شود

جدای از اینکه کمک کردن علائم افسردگی را کاهش می دهد، مطالعات همچنین نشان می دهد که کمک کردن تحمل ما را در برابر درد افزایش می دهد. تحقیقی نشان داد که کسانی که به ایتم کمک می کنند نسبت به کسانی که این کار را نمی کنند نسبت به شوک الکتریکی تحمل بیشتری دارند.

## روابط اجتماعی خود را تقویت کنید

انسان موجودی اجتماعی است و تحقیقی در دانشگاه هاروارد که انجام آن 75 سال به طول انجامیده نشان می دهد داشتن روابط خوب اجتماعی افراد را خوشحالتتر و سالمتر می کند.

به گفته «روبرت والدینگر» روانپزشک دانشگاه هاروارد می توانید با دوستی با افراد مورد علاقه یا برخورداری از خانواده ای با محبت، از مزایای دوستی سالم بهره مند شوید.

### پذیرش

برخی از مردم احساس شکست و افسردگی می کنند زیرا احساسات خود را بروز نمی دهند.

و این امر اغلب به رفتارهای خودتخریبی مانند رفتارهای افراطی یا خشونت منجر می شود. دکتر «کالین مولن» روانپزشک و بنیانگذار نظریه مربیگری از طریق آشفتنگی می گوید: اگر احساس غم و یا عصبی بودن می کنید، طبیعی است. اینها پیامدهای طبیعی تغییر مسیر زندگی به سوی چیزهایی است که مطلوب ما نیست.

به یاد داشته باشید که همیشه با خود مهربان باشید. اگر عواطف منفی بر شما غلبه کرد به جای اینکه سریع تسلیم شوید، مدتی از آن فاصله بگیرید.

فعالیت هایی را انجام دهید که شما را شاد می کند؛ در مراسم و مناسبت های الهام بخش شرکت کنید و با مشاوره متخصصان بهداشت روان یا پیوستن به گروه های حمایتی کمک بگیرید.