

## راه‌های مهار کردن عواطف

درک و مهار کردن هیجاناتان برای حفظ سلامتی جسمی شما مهم است...



درک و مهار کردن هیجاناتان برای حفظ سلامتی جسمی شما مهم است. این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند عواطفتان را کنترل کنید: احساساتتان را بیان کنید، اما این کار را به شیوه‌ای مناسب انجام دهید. عواطفتان را سرکوب نکنید. با یک دوست یا خویشاوند نزدیک در مورد چیزی که شما را ناراحت می‌کند، صحبت کنید. قبل از اینکه هیجاناتتان را برون‌ریزی کنید، آماده شوید. صرفاً با خشم، ناکامی یا اندوهتان همه چیز را به باد انتقاد نگیرید، و گرنه ممکن است به خاطر چیزهایی که می‌گویید پشیمان شوید. تعادل سالمی را میان کار، بازی و استراحت برقرار کنید، و یادتان باشد که در همه موقعیت‌ها به دنبال جنبه مثبت باشید. از آنجایی که سلامت جسمی شما بر عواطف شما نیز تاثیر می‌گذارد، رژیم غذایی سالمی را مصرف کنید، از داروهای روانگردان غیرمجاز دوری کنید، و مرتباً به ورزش بپردازید.