

عادت هایی که سلامت روانی را تهدید می کنند



بیشتر افراد به دنبال این هستند که جسمی سالم داشته باشند، در حالیکه سلامت روحی و روانی نقش کلیدی در سلامت جسمی دارد. امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی افراد بیشتر وقت خود را در دنیای مجازی می گذرانند و میزان تحرک و فعالیت ورزشی آن ها کم است و همین باعث بروز مشکلات جسمی و روحی می شود. شاید با دانستن اینکه کدام عادت ها باعث مشکلات روانی می شود از آن ها دوری کنید. چند عادت که از بدترین ها برای سلامت روانی شما هستند عبارتند از:

وقتی خمیده راه می روید:

تحقیقات می گوید وقتی با شانه های آویزان و پشت خمیده راه می روید بیشتر سراغ افکار منفی خواهید رفت و بیشتر در شرایط روحی ناخوشایند قرار می گیرید.

وقتی از همه چیز تصویر ذهنی دارید:

سلاطین اینستاگرام بدانند که وقتی تصویر چیزی را می بینند یادآوری آن صحنه برایشان دشوار از زمانی است که با چشمان خودشان آن را می بینند و تجربه می کنند. صرف ثبت عکسها در ذهن به مرور سلامت روان شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

ورزش نکردن:

اگر سه بار در هفته ورزش کنید خطر ابتلا به افسردگی در شما تا ۹۹ درصد کمتر می شود.

به تعویق انداختن کارها:

ترس یا بی حوصلگی نباید مانع به تعویق انداختن کارهایتان شود، کاری که انجام شده استرسی خواهد داشت که همراه شما می ماند. کار را انجام بدهید حتی اگر نتیجه اش ناخوشایند باشد.

روابط مخرب:

گاهی هم از خشم و استرسی رنج می برید که دلیل آن را نمی دانید. به روابط خود نگاه کنید. آیا دائم در تنش هستید؟

زندگی را زیادی جدی گرفته اید:

ماهیچه های منقبض شده صورتتان را رها کنید، راه های زیادی برای خندیدن وجود دارد. حتما می دانید چقدر تحقیق ثابت شده می گوید خنده برای سلامت جسم و روان مفید است.

وقتی نمی‌خواهید:

شاید همین کافی باشد که بدانید خواب بر روی همه چیز تاثیر می‌گذارد از جمله ظرفیت‌های احساسی و روانی.

هرگز تنها نمی‌شوید:

بین همه شلوغی‌های زندگی، کار، خانه، بچه و ازدواج لحظاتی را بسازید که خودتان باشید و خودتان.

با هیپکس حرف نمی‌زنید:

روابط شما با همه خلاصه شده در پیامک‌های تلفنی و شبکه‌های اجتماعی. از این بهتر نمی‌توانید سلامت روان خود را از بین ببرید! گاهی باید با بقیه حرف بزنید و صداها را بشنوید.

نمی‌توانید بدون موبایل خود زندگی کنید:

آخرین باری که برای چند ساعت خودتان را از شر همه وسایل الکترونیکی رها کردید کی بود؟ اگر به یاد نمی‌آورید اصلاً نشانه خوبی نیست!

زیادی کار می‌کنید:

گناه شما این است که زیادی خودتان را مشغول کرده‌اید. اینقدر که ناهار را پشت میز کار می‌خورید و موقع تماشای تلویزیون پیامهایتان را چک می‌کنید.

منبع: الف / آفتاب‌نیوز