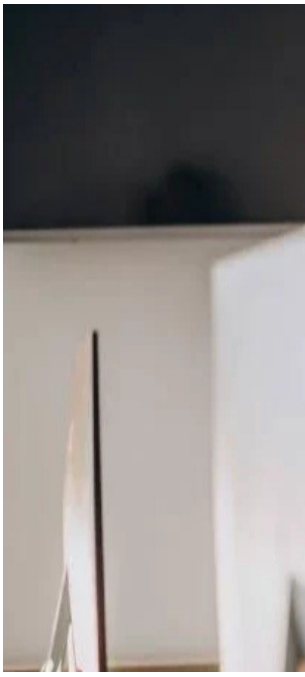
6 أشياء يمكنك القيام بها للتعامل مع الإرهاق النفسي... تعرف عليها



يميل الكثير من الناس إلى الشعور بالإرهاق النفسي، في كثير من الفترات وهذه هي الأوقات التي نختبر فيها الكثير من المشاعر الصعبة في وقت واحد، ما يجعل من الصعب إدارة أو حتى فهم ما يحدث، وقد يجعلك ذلك مرتبكًا وقلقًا وقد لا تتمكن من التركيز، في هذا التقرير نتعرف على نصائح الطب النفسى و6 أشياء يمكنك القيام بها عندما تشعر بالإرهاق العاطفي والنفسى، بحسب موقع "تايمز ناو".

اعترف بمشاعرك

ابدأ بالتعرف على ما تشعر به وحاول إعطائه اسمًا، مثل الغضب أو الحزن أو القلق أو الإحباط، يساعد هذا في تقليل شدة مشاعرك من خلال جعلها أكثر قابلية للإدارة.

أيضًا، عندما تقوم بتسمية مشاعرك، يساعدك ذلك على تحليلها بموضوعية وتقليل فرص الشعور بالإرهاق.

تمارين التنفس

تساعدك تمارين التنفس الواعي على ترسيخ نفسك في اللحظة الحالية، عندما تكون غارقًا في مشاعر سلبية، ركز على أنفاسك استنشق بعمق من خلال أنفك، واحبس نفسك لبضع ثوانٍ ثم ازفر ببطء من خلال فمك يمكن أن يساعد هذا في تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يساعد في النهاية على تهدئة عقلك وجسدك، وبالتالي تقليل شدة مشاعرك.

المشى السريع أو الجرى

هذه طريقة فعالة لإطلاق التوتر والضغط المتراكمين يمكن أن يساعد الجري أو اليوجا أو حتى المشي السريع في تنقية عقلك واستقرار عواطفك، تساعد التمارين الرياضية في إطلاق الإندورفينات التي تعمل على تحسين الحالة المزاجية الطبيعية للجسم ويمكن أن تحسن حالتك العاطفية.

يمكن أن يكون تدوين ما تمر به عملية تطهيرية،عندما تكتب يومياتك، يسمح لك ذلك بالتعبير عن مشاعرك، وبالتالي مساعدتك على معالجتها وفهمها بشكل أفضل. كما يمنحك فرصة لفهم المحفزات وردود الأفعال الخاصة بك.

التواصل مع شخص تثق به

يمكنك أيضًا التواصل مع شخص تثق به. يمكن أن يكون هذا صديقًا أو فردًا من العائلة أو معالجًا حيث يمكنهم تزويدك بالدعم الذي تحتاجه بشدة أثناء الاضطرابات العاطفية يمكن أن يمنحك التحدث عن مشاعرك مع الآخرين وجهات نظر وحلولًا جديدة.

استرخاء العضلات التدريجي (PMR)

يتضمن هذا شد كل مجموعة عضلية في جسمك ثم إرخائها ببطء، بدءًا من أصابع قدميك وحتى رأسك. تساعد هذه التقنية على تقليل التوتر والضغط الجسدي المرتبطين غالبًا بالضائقة العاطفية.

تمرين التخيل

يتطلب التصور منك أن تتخيل عقليًا مشهدًا أو موقفًا مهدئًا يمكن أن يساعد في إدارة مشاعرك الشديدة.

عندما تشعر بالإرهاق، أغمض عينيك وتخيل مكانًا تشعر فيه بالأمان والسلام والاسترخاء، مثل الشاطئ أو الغابة أو غرفة مريحة. يمكن أن تساعد هذه التقنية في تحويل تركيزك بعيدًا عن المشاعر المزعجة وخلق شعور بالهدوء.