

الاعتناء بصحتك البدنية في أوقات الأزمات

عندما تكون قلقًا أو مكتئبًا أو مصدومًا بسبب أحداث صعبة، قد يكون الاعتناء بنفسك أمرًا صعبًا للغاية. يمكن أن تؤدي فترات الإجهاد الشديد الطويلة إلى اضطراب روتينك، مما يؤدي غالبًا إلى تعطيل الأنشطة اليومية التي تمنحك الشعور بالاستقرار. إليك بعض نصائح الرعاية الذاتية لدعم عقلك وجسمك في الأوقات الصعبة.

الحركة

قد لا يكون من الآمن أو الممكن اتباع روتين تمارينك المعتاد الآن. قد تساعد الحركات الصغيرة الخفيفة على تخفيف حدة التوتر، والتخلص من الإجهاد، وتحسين حالتك المزاجية، ولا تحتاج إلى أي معدات. جرّب بعض تمارين الإطالة الخفيفة، أو تمارين الجلوس على الكرسي، أو حتى تمارين التنفس لإعادة التواصل مع جسمك.

التغذية

قد لا يمكن الحفاظ على أوقات الوجبات العادية، وقد تتأثر قدرتك على شراء الطعام وطهيهِ وإعداده، وذلك حسب الموقف. من الشائع جدًا أن تفقد شهيتك عندما تكون تحت ضغط كبير أيضًا. إذا استطعت، فحاول تناول وجبات صغيرة وبسيطة وغنية بالعناصر الغذائية، وحافظ على ترطيب جسمك بتناول كميات كبيرة من الماء أو أنواع الشاي العشبي.

الراحة

يمكن أن يضع التوتر جسمك في حالة من التأهب الشديد، مما قد يجعل من الصعب للغاية الاسترخاء. قد تواجه أيضًا صعوبة في النوم، خاصة إذا كنت تفتقد المكونات الرئيسية للحصول على نوم جيد ليلاً، مثل الهدوء والراحة والذهن الصافي. الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحتك البدنية والعقلية، وحتى القيلولة القصيرة يمكن أن تكون مفيدة. إذا كانت المخاوف تبقيك مستيقظًا، فحسّن فرصك في الحصول على ليلة مريحة عن طريق تجنب سماع الأخبار، ووضع هاتفك بعيدًا عن متناول يدك.

أمر يجب تجنبها:

جرّب أنشطة التجذّر

- الإفراط في تناول الكافيين أو الكحول: على الرغم من أنه قد يكون مفيدًا عندما تكون تحت ضغط، إلا أنه قد يقطع نومك، ويزيد قلقك.
- التعرّض المفرط لوسائل الإعلام: قد يكون البقاء على اطلاع أثناء الأزمات أمرًا بالغ الأهمية لسلامتك، ولكن متابعة الأخبار المستمر قد يجعلك تشعر بمزيد من التوتر.
- الضغط على نفسك بشدة: قد يؤدي الانشغال إلى تشتيت انتباهك، ولكن الضغط على نفسك بشدة دون أخذ قسط كافٍ من الراحة قد يستنفد موارد طاقتك، والتي قد تكون محدودة بالفعل.



مهما كانت الظروف التي تمر بها، فيامكان Lyra مساعدتك. يمكن لاختصاصي الصحة النفسية تقديم موارد إضافية، ورؤى مفيدة، وفسحة من الأمل. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للوصول إلى Hub والحصول على خدمات الصحة النفسية اليوم.