

الحفاظ على الهدوء في الأوقات الصعبة

خلال فترات التغيير، وعدم اليقين، والاضطراب العالمي، من الطبيعي الشعور بالقلق وعدم الارتياح. إذا كنت تعاني من التوتر بسبب المجهول، فقد تساعدك هذه النصائح على استعادة إحساسك بالهدوء وتعزيز قدرتك على التكيف لمواجهة الأوقات الصعبة.



تقبّل المشاعر غير المريحة

بدلاً من محاولة إبعاد المشاعر الصعبة بعيداً، ما عليك سوى تقبّلها. عندما تشعر بالتوتر، بادر بتسمية الشعور: "ألاحظ أنني أشعر بالقلق الآن." قد يكون من الصعب تحمل القلق، والخوف، وعدم اليقين، ولكنه غالباً ما يخدم غرضاً، إذ يشجعنا على اتخاذ الاحتياطات والاستعداد للمستقبل. وبمجرد أن نتقبّل مشاعرنا ونسمح بوجودها، غالباً ما تبدأ حدّتها وتأثيرها في التلاشي.

توقف لحظة وخذ نفساً عميقاً

عندما ينتابك القلق، توقف لحظة وخذ نفساً عميقاً ومجدداً للحياة. يمكن أن يساعد ذلك في تهدئة رد فعل "الكّر أو الفرّ"، وتصفية ذهنك. إن التباطؤ الواعي بهذه الطريقة يمكن أن يمنحك أيضاً الوقت للتفكير قبل التصرف، بدلاً من الرد بانفعال. قد لا تتمكن من السيطرة على الأزمة نفسها، لكن يمكنك التحكم في طريقة استجابتك لها.

عزز علاقاتك

تُعد العلاقات القوية والداعمة من أكثر الوسائل فعالية للتخفيف من التأثير النفسي للأزمات. إن قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل والبقاء على تواصل معهم يمكن أن يساعد في تقليل القلق، وخفض مستويات التوتر، وتذكيرنا أننا لسنا وحدنا في مواجهة صعوباتنا.

اعتنِ بنفسك

يُعد الاعتناء بنفسك خلال الأزمة أمراً أساسياً، سواء أكان ذلك بقضاء بعض الوقت بمفردك، أو الحرص على الحصول على قسط كافٍ من الراحة، أو إعطاء الأولوية للأنشطة التي تستمتع بممارستها. لا تُعد أفعال الاعتناء بالنفس هذه مجرد وسائل للراحة فحسب، بل يمكن أن تساعدك على بناء القوة والمرونة التي تحتاجها للمضي قدماً.

مهما كانت الظروف التي تمر بها، فبإمكان Lyra Wellbeing مساعدتك. تواصل مع فريقنا الخبير اليوم من خلال زيارة Lyra Wellbeing Hub.

عنوان URL: app.lyrawellbeing.health

رمز الشركة:



لمزيد من النصائح حول التكيف
خلال الأزمة، امسح رمز الاستجابة
السريعة ضوئياً لزيارة تطبيق Hub.

Lyra wellbeing