”8“طرق و خطوات بسيطة لـتحسين الـمزاج بـأقل من "15" دقيقية

يمر معظم الـناس بفترات لا يشعرون فيها بالرغبة في فعل أي شيء على الإطلاق، وهذا هو أحد الأسباب الـتي تجعل الكثير من الـناس يعانون من الـتسويف وتأجيل الأعمال الـهامة، وفي مثل هذه الأيام، قد تكون الـرعاية الـذاتية والاهتمام بذاتك هو ما تحتاجه لـتشعر بـتحسن فى حالـتك الـنفسية، بحسب موقع ”بيزنس إنسايدر“، لذا فى هذا الـتقرير نقدم لك 8 طرق لـتحسين مزاجك في 15 دقيقة أو أقل.

الخروج إلى الطبيعة

إذا كنت تريد تصفية ذهنك أو تغيير أفكارك، فحاول الخروج لـتغيير الـمشهد تشير مجموعة كبيرة من الأدلـة إلى وجود علاقة بين وجودك في الطبيعة وتحسين الصحة الـعقلية ووظائف الدماغ.

إن قضاء الـوقت في الطبيعة يمكن أن يساعد في إعادة ضبط تركيزك وعقليتك، ويمكنك أيضاً الـمشى

والاستمتاع بالهواء النقي.

قد يساعد الاحتفاظ بدفتر يوميات على زيادة التفاؤل وتخفيف مشاعر الاكتئاب والقلق لذلك ، إذا كنت تشعر بالإحباط أو عدم القدرة على التركيز على أي شيء ، فقد تحاول أخذ بضع دقائق للتفكير في عمل يوميات الامتنان.
يمكنك أن تسأل نفسك أسئلة بسيطة مثل "ما الشيء الذي أشعر بالامتنان له اليوم؟" وقم بتدوين إجابتك.

يمكن أن تساعدك كل مشاعر الامتنان هذه على الشعور بالسعادة في الوقت الحالي – أو تعزيز احترامك لذاتك بمرور الوقت.

وجدت إحدى الدراسات أن كتابة رسائل امتنان قصيرة مرة واحدة في الأسبوع قد تساعد في تحسين صحتك العامة.

تناول كوب من الشاي

جرب صنع كوب من الشاي واشربه فى الشرفة "البلكونة" فى الصباح مع تعرضك للشمس، وقد تساعد العديد من أنواع شاي الأعشاب في تعزيز الشعور بالاسترخاء وتخفيف التعب.

علاوة على ذلك ، تحتوي أنواع معينة من الشاي – بما في ذلك الشاي الأخضر ، والشاي الأسود ، والشاي الأسود – على l-theanine ، وهو حمض أميني قد يساعد في تحسين مزاجك.
ومع ذلك ، فإن هذه الأنواع من الشاي تحتوي أيضًا على مادة الكافيين ، والتي يمكن أن ترفع هرمونات التوتر.

إذا كنت تشعر بالتوتر أكثر من الاكتئاب ، فقد ترغب في اختيار مزيج مريح وخالي من الكافيين بدلاً من ذلك ، مثل البابونج.

غذي جسمك بوجبة خفيفة سريعة تعزز الحالة المزاجية ، مثل:
-لفائف الموز أو الديك الرومي: يحتوي كل من الموز والديك الرومي على مادة السيروتونين ، وهي مادة

كيميائية قد تساعدك على الشعور بالسعادة والهدوء.

-الخضار الورقية ، مثل السلطة مع اللفت أو السبانخ: الخضراوات مليئة بمضادات الأكسدة ، والتي قد تحسن أعراض الاكتئاب.

-الأطعمة المخمرة مثل الزبادي أو اللبن الرايب: تغذي هذه الأطعمة البكتيريا "الجيدة" في أمعائك ، والتي قد تساعد في التأثير على الحالة المزاجية من خلال اتصال الدماغ بالأمعاء.

الحصول على بعض الحركة والنشاط

إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكن أن تساعد فترة قصيرة من النشاط البدني في تحسين مزاجك ومستويات الطاقة لديك.

لا تقلق إذا لم يكن لديك الوقت للتوجه إلى صالة الألعاب الرياضية: فلا يزال بإمكانك ممارسة التمارين في فترات من دقيقة إلى خمس دقائق فى المنزل أو المشي تقدم هذه التمارين بعض الفوائد ، مثل تحسين تركيزك دون إرهاقك.

تحدث إلى صديق

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين لديهم علاقات وثيقة مع الأصدقاء والعائلة يميلون إلى التمتع بمستويات أعلى من السعادة بشكل عام.

لذا، إذا شعرت بالإرهاق أو الوحدة ، فإن التواصل مع صديق مقرب أو أحد أفراد الأسرة يمكن أن يساعدك في اكتساب منظور جديد.

خذ نفسا عميقا

إذا كنت بحاجة إلى طريقة سريعة لتصفية ذهنك ، يوصي الأطباء بأخذ بضع دقائق لممارسة تمارين التنفس يستغرق التنفس الصندوقي حوالي 16 ثانية فقط حتى يكتمل كل ما عليك فعله هو:

-استنشق ببطء لمدة أربع ثوان

-احبس أنفاسك لمدة أربع ثوان

-الزفير ببطء لمدة أربع ثوان

-احبس أنفاسك مرة أخرى لمدة أربع ثوانٍ أخرى.

يمكن أن يساعدك التنفس أيضًا على الشعور بالهدوء والاسترخاء.

اضحك

يمكن للضحك أن يقلل الكورتيزول وهرمونات التوتر الأخرى في الدم – بينما يطلق أيضًا مواد كيميائية تبعث على الشعور بالرضا في دماغك ، مثل السيروتونين والأوكسيتوسين والدوبامين.

إذا كنت تشعر بالتوتر أو مجرد اكتئاب بسيط، فحاول القيام بشيء يجعلك تضحك – مثل مشاهدة مقاطع فيديو حيوانات أليفة لطيفة أو بث بضع دقائق من المسرحية الكوميدية المفضلة لديك.

قد تجد أن زيادة الضحك بسرعة تساعدك على الشعور بأنك أكثر استعدادًا للتعامل مع بقية يومك.