



FamilyLifeConnect

النوم، والتمارين، والغذاء الصحي

عند تدني حالتك المزاجية، قد تمر بالعديد من التغييرات في الطريقة التي تشعر بها جسماً. قد يشمل ذلك صعوبة في النوم، أو الاستيقاظ المتكرر، أو الاستيقاظ في ساعات مبكرة من الصباح. أو قد تجد أنك تنام لفترات أكثر من المعتاد. وقد تشعر أيضاً بانخفاض مستويات طاقتك وقلة الاستمتاع بأنشطتك المعتادة.

تأتي المحافظة على صحتك وسعادتك من الاهتمام باحتياجات صحتك الجسدية والنفسية والروحية. من أجل رفع حالتك المزاجية وتحسين ما تشعر به جسدياً، من المهم أن:

- تحصل على قدر كاف من النوم الجيد بالليل
 - تمارس أي نوع من التمرينات كل يوم، حتى إذا كان المشي لمسافة قصيرة فقط
 - تحافظ على نظام غذائي صحي
- هناك بعض الأشياء العملية التي يمكنك القيام بها لتقليل أثر تدني الحالة المزاجية على صحتك الجسدية

النوم

- حاول ألا تغفو خلال النهار لأن ذلك قد يؤدي إلى صعوبة خلورك إلى النوم بالليل. إذا شعرت أنك تحتاج الراحة خلال النهار، اجلس (لا تستلق) واستعمل بعض طرق الاسترخاء الواردة في ورقة عمل طرق الاسترخاء.
 - ضع لنفسك روتين مريح للنوم قبل الذهاب إلى الفراش بحوالي ساعة. حاول أخذ حمام، واعمل مشروب من الحليب الساخن (بدون كافيين)، وقرأ شيئاً سهلاً كمجلة مثلاً، واستعمل قربة ماء أو كمادة قمع ساخنة. نفض روتينك كل ليلة.
 - حاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريباً كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح.
 - جد من استعمال التكنولوجيا ومن التركيز على عوامل التوتر التي تواجهها خلال النهار قبل الذهاب إلى الفراش بحوالي ساعة تقريباً. اقل هاتفك والكمبيوتر والتليفزيون. تأكد أن تكون الغرفة مظلمة. إذا ضابقتك الضوضاء استعمل سدادات الأذن.
 - حاول ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية كل يوم. يفيدك ذلك من ناحيتين، إفراز
- إندورفينات "السعادة" والشعور بالتعب في نهاية اليوم.
- حاول ألا تقلق إذا لم تتمكن من الخلود إلى النوم. إذا لم تتمكن من النوم، اعط نفسك مهلة 20 دقيقة - إذا لم تخلد إلى النوم بعدها، انهض من فراشك، واذهب إلى غرفة أخرى وقرأ أو تنفس بعمق إلى أن تشعر بالنعاس مرة أخرى.
- إذا راودتك الكثير من الأفكار التي توترق نومك، احتفظ بمفكرة للقلق أو بورقة وقلم بجانب فراشك. دَوّن أفكارك وقُل لنفسك إنك ستتعامل معها في الغد في وقت القلق. راجع ورقة عمل التحكم في القلق الذي تشعر به للتعرف على المزيد.
- استخدم بعض طرق الاسترخاء إذا وجدت صعوبة في الخلود إلى النوم مثلاً، تخيل نفسك في مكان ووضع هادئ، مارس التنفس العميق البطيء، شد ثم أرخ كل مجموعة من عضلات جسمك من قمة رأسك إلى أخمص قدميك، أو استمع إلى تسجيلات موجهة في التأمل أو ضوضاء خلفية هادئة.

التمارين الرياضية

- ابدأ بالقليل. القليل من النشاط خير من عدمه.
- يجب أن يشكل أي نوع من التمارين الرياضية جزءًا من جدولك اليومي. فبالإضافة إلى الحفاظ على صحة الجسم، ستفرز كيميائيات "السعادة" في مخك، وتقلل التوتر والتعب، وتحسّن من نوعية نومك، وتعطي لك دفعة من الطاقة الطبيعية، وتُشعرك بزهو الإنجاز وتُخرجك من المنزل للتواصل مع الآخرين. ما الذي لا تحبه في ذلك؟!!
- حاول دمج التمارين الرياضية في حياتك اليومية لكي لا تشعر أنها تمارين رياضية. أو اختر شيئاً يحثك على النشاط وتستمتع به (أو على الأقل لا تكرهه). مثلاً، فكر في المشي أو ركوب الدراجة إلى محطة القطار أو المدرسة/العمل بدلاً من قيادة سيارتك. أو يمكنك الخروج إلى الحديقة، وقص العشب، والمشي مع كلبك، العب لعبة مع أولادك، ارقص، اذهب للمشي أو اشغل في البيت.

التغذية الصحية

- تقبل المساعدة من أصدقائك وعائلتك إذا عرضوا أن يطبخوا لك وجبة.
- تناول حصص أصغر بانتظام أكثر. تحتاج الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من الطاقة أثناء تحسّن حالتك المزاجية، لذلك تناول وجبات صغيرة بانتظام أكثر إذا كنت لا تشعر بتناول وجبة رئيسية في لحظة معينة.
- كن رُوفاً بنفسك. من الطبيعي جداً أن تصارع افتقار الطاقة وقلة الحافز عند تندي حالتك المزاجية، لكن كل يوم يأتي ببداية جديدة - ابدأ من جديد غداً.
- إذا كنت لا تهتم بالطبخ، حاول شراء الأطعمة الصحية التي لا تتطلب الكثير من التحضير، مثل الفواكه، والخضروات، واللبن الزبادي، والسلطات.
- حاول تجنب الأطعمة الخالية من القيمة الغذائية، حتى إذا كانت وجبة سريعة وسهلة - فقد تمتلئ البطن بها مؤقتاً، ولكن هذا النوع من الأطعمة يتسبب في سوء شعورنا على المدى الطويل.
- إذا وجدت أنك تفرط في تناول الأطعمة غير الصحية، فجد من شرانها لكي لا تكون موجودة لإغرائك بتناولها عندما تمر بيوم سيئ.

The FamilyLifeConnect هي خدمة تمويلها شبكة الصحة الأولية في جنوب شرق ميلبورن.



Transforming
lives for stronger
communities

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للنصح والإرشاد العام فقط. ولذلك فالنصيحة الواردة بها قد لا تنطبق على ظروفك ولا يُقصد بها أن تحل محل النصيحة التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect هي خدمة مجانية لإيصال الناس الذين يعيشون في مجتمع "داندينونج" الأكبر بالمرشدين الخصوصيين. يمكنهم دعم سعادتك ورفاهيتك ومساعدتك على تحقيق أهدافك.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



حدد موعداً عبر الإنترنت

على www.familylife.com.au/familylifeconnect