FamilyLifeConnect

بهبود روحیه شما

گاهی اوقات تغییراتی در افکار و احساساتتان تجربه می کنید. ممکن است هنگام انجام فعالیتهای معمول روزانه تان احساس کنید که دارید از پا در می آیید یا شاید متوجه شده باشید که از کارهایی که معمولاً لذت می بردید دیگر لذت نمی برید. گاهی اوقات احساس می کنید که مغلوب غم، زودرنجی، درماندگی و احساس بی ارزشی شده اید و یا تمرکز کردن برایتان سخت شده است.

تغییر خلق شما همچنین ممکن است بر روی سلامت جسمی شما تأثیر بگذارد و شما را بسیار خسته کند (هرچند خوابیدن برای شما مشکل باشد.)

احساساتی که شما تجربه می کنید ممکن است به تجربه یا اتفاق استرس آوری مرتبط باشند یا درک علت ایجاد این احساسات برایتان سخت باشد.

بسیاری از افراد ممکن است این تغییرات در روحیه خود را تجربه کنند. پذیرش احساستان اولین و مهم ترین قدم برای بازگشت به احساسی که می خواهید داشته باشید است. این موضوع می تواند به شما کمک کند تا برنامه و فعالیتهای روزانه معمول خود را برای مدت کوتاهی تعدیل کنید.

به خودتان زمان دهید و نسبت به خود درک و شفقت داشته باشید تا استراحت کنید و بهبود یابید. قبول کنید که ممکن است به حمایت خانواده و دوستان، همکاران، متخصصان پزشکی و سلامت و مربیان خود نیاز داشته باشید.

روحیه شما می تواند بهتر شود اما به زمان نیاز دارد. ممکن است روزهای خوب و بد داشته باشید، اما به آهستگی و به مرور، تعداد روزهای خوبتان از روز های بد بیشتر می شوند.

نکات زیر به شما کمک می کنند تا به سوی بهبود روحیه تان قدم بردارید:

- با اطرافیان خود وقت بگذرانید. این افراد می توانند شامل خانواده، دوستان، همکاران و افراد دیگر در جامعه شوند.
- پذیرای کمک دیگران باشید.
- اگر می توانید در مورد احساستان حداقل با یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان صحبت کنید.
- تمرکز خود را بر روی چند هدف بگذارید که به صورت واقع گرایانه می توانید در هر روز به آنها دست یابید. این اهداف ممکن است مرتبط با کار، سرگرمی ها، کارهنری، کار داوطلبانه یا کمک به دیگران باشند. کاری را انجام دهید که در آن مهارت دارید تا اعتماد به نفستان را بالا ببرد بعد کارهای سخت تر را انجام دهید.
- در مورد کارهایی که هر روز انجام می دهید فکر کنید، واقع بین باشید. در کنار چند کار که باید انجام دهید، برای چیزی برنامه ریزی کنید که از آن لذت می برید. به خود برای همه دستاوردهایتان پاداش دهید.
- از برخی از مهارتهای حل مسأله برای مقابله با نگرانی های خود استفاده کنید (جهت اطلاعات بیشتر جزوه اطلاعاتی مربوط به مدیریت نگرانی ها را مطالعه کنید).
- یاد بگیرید که چگونه آرامش داشته باشید و برای تمرین روزانه آن وقت بگذارید. این کار می تواند تنفس عمیق، مدیتیشن، تمرکز یا هر چیز مفید دیگری برای شما باشد.
- مراقب سلامت جسمی خود باشید- رژیم غذایی سالم داشته باشید، مرتب ورزش کنید و از مصرف بی رویه الکل دوری کنید.
- به نیازهای معنوی خود فکر کنید.
- احساسات و زندگی شما هم برای شما و هم برای کسانی که شما را می شناسند و دوست دارند بدون درنظر گرفتن روحیه تان بسیار مهم هستند. در هر روز یک قدم بردارید.

Transforming lives for stronger communities

بودجه خدمات **FamilyLifeConnect** توسط **South Eastern Melbourne Primary Health Network** تامین می شود.

اطلاعات این جزوه فقط توصیه هایی کلی هستند. ممکن است این توصیه ها برای شما مناسب نباشند، بنابراین جایگزین توصیه های متخصصان سلامت نیستند.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect خدماتی مجانی است که مردم ساکن در منطقه دندینونگ را با مربیان در ارتباط قرار می دهد.
آنها می توانند در رابطه با بهداشت و رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند.

1800 326 543

connect@familylife.com.au

با مراجعه به **www.familylife.com.au/familylifeconnect** نوبت خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید