စိတ်အခြေအနေမကောင်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အကြံပြုချက်များ

sata CommHealth

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။:

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အားကစားရုံသွားခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်ဘောလုံးကစားခြင်း အစရှိသော ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ခြင်းသည် သင့်အား စိတ်ပျော်ရွှင်စေပြီးစိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသော endorphins (ပျော်ရွှင်မှုဟော်မုန်းများ) ထွက်အောင်လုပ်သည့်နေရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပါ:

အိပ်ရေးမဝခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုစိတ်တိုလွယ်စေနိုင်သောကြောင့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်စက်ခြင်း(၇ နာရီမှ ၉ နာရီထိ) သည် စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။

မိမိကိုယ်ကို ချစ်ပါ

မိမိကိုယ်ကို ကဲ့ကဲ့နာနာ ဆက်ဆံပါ:

မိမိကိုယ်ကို ကဲ့နာမှုဖဲ့ဆက်ဆံပါ။ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အခက်အခဲရုန်းကန်မှုများရှိတာ ပုံမှန်ပဲဆိုတာမျိုး အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။

အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။:

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ၊မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးများ တည်ဆောက်ပါ။ မိမိ၏အလုပ်ရှင်များ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် သံတမန်တို့အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုသည် အရေးကြီးပုံအကူအညီဖြစ်ကြောင်းပြောဆိုပါ။

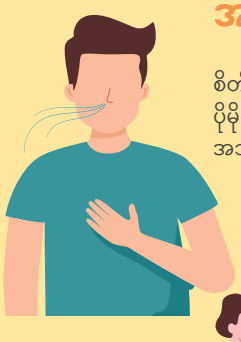
မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြပါ:

သင့်ခံစားချက်များကို နှစ်စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သို့မဟုတ် သံတမန်တစ်ဦးအား စကားပြောခြင်းဖြစ်စေဖြင့် ဖွင့်ထုတ်လိုက်ပါ။

စိတ်မကောင်းစရာ ခံစားချက်များကို မိမိစိတ်ထဲတွင် အချိန်အကြာကြီးသိမ်းထားခြင်းသည် သင့်ကို ပိုမိုစိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် သိမ်းမထားပါနှင့်။

အဆိုးမြင်အတွေးအခေါ်များကို စိန်ခေါ်ပါ။:

အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကောင်းကွက်များ ရှာဖွေကြည့်ခြင်းဖြင့် အဆိုးမြင်အတွေးများကို အခြားရှုထောင့်တစ်ခုမှ ပန်းလည်ကြည့်ရှုပါ။ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားလုံးများဖြင့် စကားပြောကြားခြင်း ကို လေ့ကျင့်ပြီးမိမိတွင်ရှိသည့် ကျေးဇူးတင်စရာများကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။



အသက်ရှူရန် အချိန်ခဏယူပါ:

စိတ်ဖိစီးမှုများပြားလာသောအခါ စိတ်အနေအထားပြီး ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် ခေတ္တတရပ်နားပြီး အသက်ကို ဖြေးဖြေးနှင့် ပင်ပင်ပန်းရှည်းရှုထုတ်လုပ်ပါ။

စိတ်အပန်းပြေစမည့် လုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ပါ။:

သင့်စိတ်အခြေအနေနှင့်အာရုံမများစေရန် သင့်အားလပ်ချိန်အတွင်း တေးဂီတနားထောင်ခြင်း၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သဘာဝအတွင်း အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းဖြင့် တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။

ကျန်းမာစေမည့်ဝါသနာ အသစ်များကိုကြိုးစားရှာဖွေပါ။:

မိမိကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရွှင်စေပြီးတစ်ခုခုကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စိတ်ကျနေပ်မှု ရရှိစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ဝါသနာများဖစ်သော ဟင်းလျာခွက်အသစ်များ ချက်ပြုတ်နည်းသင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်များ ပြုလုပ်ခြင်းကို ပြီးထောင်ပါ။