খারাপ মজোজ নয়িন্ত্রণরে টপিস

sata CommHealth

নয়িমতি ব্যায়াম করুন

বন্ধুদরে সাথে হাঁটা, সাঁতার কাটা, জমি বা বল খলোর মতো শারীরকি ব্যায়াম এন্ডোরফনি (ভালো হরমোন) নঃিসরণে সাহায্য করে, যা আপনাকে খুশি রাখে এবং মানসকি চাপ কমায়।

পর্যাপ্ত ঘুমান

পর্যাপত ঘুম (7 থকেে 9 ঘণ্টা) মজোজ ভালো রাখতে পারে, কারণ ঘুমরে অভাব আপনাকে খটিখটিে করে তুলতে পারে।

সব প্রমে

নজিরে প্রতি সদয় হোন

নজিরে সাথে দয়াশীল আচরণ করুন। মনে রাখনি যে মানুষ হসিবেে সংগ্রাম করা বা সমস্যায় পড়া স্বাভাবকি।

অন্যদরে সাথে যোগাযোগ রাখুন

বন্ধু, পরবিার বা সহকর্মীদরে সাথে কথা বলে মজবুত সম্পর্ক গড়ে তুলুন। মানসকি সহায়তার জন্য আপনার নয়িোগকর্তা, বন্ধু এবং অ্যাম্বাসডেরেে সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ এবং উপকারী।

নজিকেে প্রকাশ করুন

জার্নাল লখিি অথবা কোনো বন্ধু বা অ্যাম্বাসডেরেে সাথে কথা বলে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করুন।
আপনার সব খারাপ অনুভূতি দীর্ঘক্ষণ নজিরে মধ্যে চপেে রাখবনে না কারণ এতে আপনি আরও বশেি বচিলতি বোধ করবনে।

নতেবিাচক চন্তিাকে চ্যালঞ্জে করুন

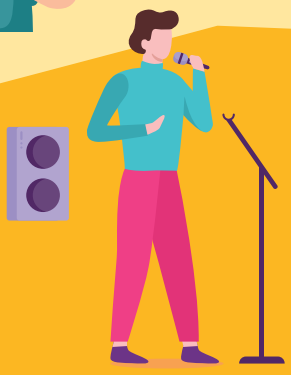
নতেবিাচক চন্তিাগুলোকে পরসিথিতিরি ভালো দকিটি খোঁজার মাধ্যমে একটি ভন্নি দৃষ্টকিোণ থকেে দখেুন। নজিরে সাথে ইতবিাচক কথা বলার অভ্যাস করুন এবং আপনি কীসরে জন্য কৃতজ্ঞ সদেকিে মনোনবিশে করুন।

এক মুহূর্তরে জন্য শ্বাস ননি

যখন খুব বশেি চাপ অনুভব করবনে, তখন শান্ত হতে এবং স্পষ্টভাবে চন্তিা করতে কছিুক্ষণ থমেে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস ননি।

আরামদায়ক কাজে নয়িুক্ত হোন

আপনার অবসর সময়ে গান শুনে, বই পড়ে বা প্রকৃতরি সান্নধিয্যে সময় কাটয়িে মজোজ উন্নত করুন এবং স্নায়ুকে শান্ত করুন।



নতুন স্বাস্থ্যকর শখ চষ্টো করুন

একটি নতুন স্বাস্থ্যকর শখ শুরু করুন, যমেন নতুন কোনো রান্না শখো বা নতুন ব্যায়াম, যা আপনাকে আনন্দ এবং সফলতার অনুভূতি দবে।