மனச்சோர்வைக் கையாள்வதற்கான கூறிப்புகள்

sata CommHealth

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், உடற்பயிற்சிக் கூடம் அல்லது நண்பர்களுடன் பந்து விளையாடுவது போன்ற உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, 'எண்டார்பின்கள்' (மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள்) சுரக்க உதவும்; இது உங்களை மகிழ்ச்சியாகவும் மன அழுத்தம் இல்லாமலும் உணரச் செய்யும்.

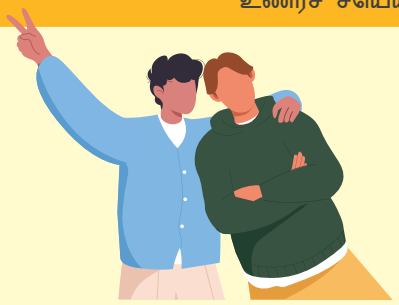
போதுமான தூக்கம் பெறுங்கள்

போதுமான அளவு தூங்குவது (7 முதல் 9 மணி நேரம்) நல்ல மனநிலையை மேம்படுத்தும், ஏனெனில் போதிய தூக்கமின்மை மனநிலையை மோசமாக்கும். உங்களுக்கு மேலும் எரிச்சலை உண்டாக்கும்.

சுய அன்பு

உங்களை நீங்களே கனிவுடன் நடத்துங்கள்

உங்களை நீங்களே கனிவுடன் நடத்துங்கள். ஒரு மனிதனாக வாழ்க்கையில் போராட்டங்கள் அல்லது கஷ்டங்கள் இருப்பது இயல்பானது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.



மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்

நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் பேசுவதன் மூலம் வலுவான உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவிற்காக உங்கள் மூதலாளிகள், நண்பர்கள் மற்றும் பிரதிநிதியிடம் பேசுவது மூக்கியமானது மற்றும் உதவியாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்

உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு நாட்குறிப்பில் எழுதுவதன் மூலமோ அல்லது ஒரு நண்பரிடமோ அல்லது பிரதிநிதியிடமோ பேசுவதன் மூலமோ வெளிப்படுத்துங்கள்..
உங்கள் மனக்கசப்புகளை எல்லாம் நீண்ட நேரம் உள்ளுக்குள் வைத்திருக்காதீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் மேலும் மன வருத்தம் அடைவீர்கள்.

எதிர்மறை எண்ணங்களை எதிர்க்கவும்

எதிர்மறை எண்ணங்களை ஒரு மாற்று கோணத்தில் பாருங்கள்; ஒரு சூழ்நிலையில் உள்ள நன்மைகளைத் தேடுவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்யலாம். உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மறையாகப் பேசிக்கொள்ளுங்கள், மேலும் நீங்கள் நன்றியுள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஒரு கணம் மூச்சு விடுங்கள்

மிகுந்த மன அழுத்தத்திலோ அல்லது தடுமாற்றத்திலோ இருக்கும்போது, நிதானமாக ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள்; இது நீங்கள் அமைதியடையவும் தெளிவாகச் சிந்திக்கவும் உதவும்.

மனதை ஆசுவாசப்படுத்தும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்

உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் இசை கேட்பது, புத்தகம் வாசிப்பது அல்லது இயற்கையோடு நேரத்தைச் செலவிடுவது போன்ற செயல்கள் உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தவும் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்தவும் உதவும்.

முயற்சி செய்யுங்கள் புதிய ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகள்

புதிய ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகள் புதிய உணவைச் சமைக்கக் கற்றுக்கொள்வது அல்லது புதிய உடற்பயிற்சியைப் பழகுவது , உங்களுக்கு ஒரு மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் தரும்.