பதற்றத்தை கையாள்வதற்கான கூறிப்புகள்

sata CommHealth

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், உடற்பயிற்சிக் கூடம் அல்லது நண்பர்களுடன் பந்து விளையாடுவது போன்ற உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, 'எண்டோர்பின்கள்' (மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள்) சுரக்க உதவும்; இது உங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கவும் பதற்றத்தை குறைக்கவும் உதவும்.

ஆழ்ந்த சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்த மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுங்கள் விரைவாக எதிர்வினையாற்றுவதற்குமுன், உங்களை நீங்களே அமைதிப்படுத்திக்கொள்ள 10 வரை மெதுவாக எண்ணுங்கள்.

எதிர்மறை எண்ணங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்

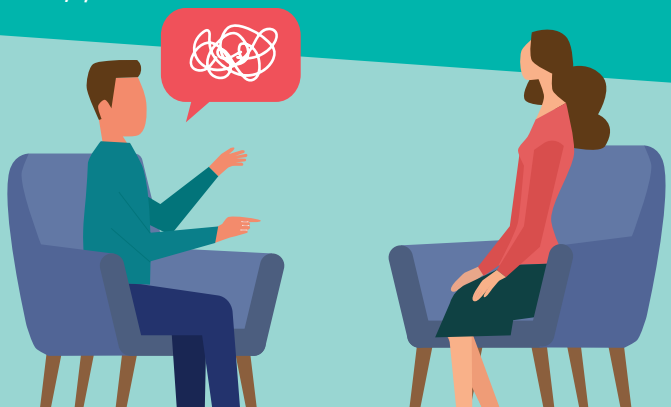
எதிர்மறை எண்ணங்களை ஒரு மாற்று கோணத்தில் பாருங்கள் ஒரு சூழ்நிலையில் உள்ள நன்மைகளைத் தேடுவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்யலாம். உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மறையாகப் பேசிக்கொள்ளுங்கள், மேலும் நீங்கள் நன்றியுள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

தூக்கத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தபட்சம் 7 முதல் 9 மணிநேரம் தூங்குவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்; ஏனெனில் குறைவான தூக்கம் பதற்றத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

நாட்குறிப்பில் எழுத முயற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் எண்ணங்களை எழுதுவது, உங்களைப் பதற்றமடையச் செய்யும் பிரச்சினைகளைக் கொட்டித் தீர்க்க உதவுவதோடு, எது உங்களுக்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கிறது என்பதையும் அறிய உதவுகிறது.

சுகாதார நிபுணரை அணுகுங்கள்

உங்கள் பதற்றம் அதிகரித்தால், தொழில்முறை ஆலோசனைக்கு ஒரு மருத்துவரையோ அல்லது சிகிச்சையியலாளரையோ அணுகுங்கள்.