5 طرق تُحسن من حالتك المزاجية



◄هل تشعرين أنّ معنوياتك مرهقة أو أنّك تمرّين بحالة من التعب والإجهاد؟ من المؤكد أنّك مررت بأحداث تزيد من توترك وتجعلك محبطة، وبمقدور تلك الأحداث أن تصيبك بالفتور تجاه أعمالك وواجباتك اليومية، لذلك تضع الأخصائية النفسية (بدرية الذيابي) بين يديك عدداً من الطرق، التي تساعدك على تحسين مزاجك، وعدم الشعور بالملل والرتابة، وهذه الطرق هي:

* ابتعدي عن الشجار والصراخ: أثناء شعورك بالغضب تجاه موقف معيّن، غالباً تلجئين للصراخ، وهذا ما يزيد من احتمالية تعكر مزاجك وشعورك بالضيق طيلة اليوم، لذا احرصي على أن تكوني هادئة الأعصاب.

* ابتعدي عن التلفاز والشاشات: إن كنتِ ممّن يحبّون مشاهدة التلفاز أو اللعب على الأجهزة الإلكترونية، فيجب أن تبتعدي عنها ما يقارب الـ6 ساعات يومياً، حتى يتسنى لكِ الشعور بالراحة من الأحداث أو سماع الأصوات والتعرض للإضاءة القوية.

* تعرضي لأشعة الشمس: يجب أن تحرصي على التعرّض لأشعة الشمس، لأنّها ستمدك بالطاقة والحيوية، وتقلل من نسبة الخمول والكسل التي تشعرين بها، كما أنّ أشعة الشمس كفيلة بتحسين مزاجك، لأنّها تمنح الجسم نسبة نشاط عالية.

* تناولي أطعمة لذيذة: من المؤكد أنّك تحبين أطعمة معينة أكثر من غيرها، لذا عليك أن تقومي بأكل الأطعمة التي تجلب السعادة، كالفواكه والخضراوات، وتناولي العصائر الطبيعية الباردة، التي ترفع من مستوى السعادة والراحة لديك، وتناولي أطعمة لم يسبق أن تناولتها من قبل: كالسوشي، أو بعض المأكولات البحرية الغريبة.

* غيّري لون شعرك: لابدّ أن تتعلّمي كيفية التغلب على مخاوفك، مثلاً: لا بأس بتغيير لون شعرك، حتى إن كنت من اللاتي يفضلن اللون الأسود فقط.►