

چگونه سلامت روان خود را در زمستان حفظ کنیم؟

# مراقب باشید زمستان

از وسایل الکترونیکی در اتاق خواب یا تماشای تلویزیون درست قبل از خواب خودداری کنید.

## یک سیستم پشتیبانی داشته باشید و به آن متصل بمانید

مطالعات نشان داده‌اند که داشتن یک سیستم حمایتی قوی و حفظ تعامل اجتماعی می‌تواند در کاهش علائم منفی سلامت روان بسیار مفید باشد.

بیماری‌های زمستانی و انواع سرماخوردگی، نحوه ارتباط و تعامل ما با دوستان و خانواده را تغییر داده و ماه‌های زمستان مجموعه‌ای از چالش‌های منحصر به فرد را برای شما فراهم می‌کند. اما همچنان می‌توانید راه‌هایی برای ارتباط پیدا کنید.

تماس‌های ویدیویی منظم با دوستان و خانواده خود را برنامه‌تان قرار دهید، از طریق تلفن یا ایمیل تماس بگیرید، یا حتی گاهی نامه نوشتن برای یک دوست و ارسال آن از طریق پست را امتحان کنید.

برای سرگرمی بیشتر، جلسات مجازی نمایش فیلم یا رویدادهای دیگر را در برنامه‌تان قرار دهید. به دنبال باشگاه‌های کتاب آنلاین، یا گروه‌های دیگر مورد علاقه‌تان باشید.

مهم است که با سیستم پشتیبانی خود در ارتباط باشید و با کسانی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید.

درباره نگرانی‌های خود و نحوه مدیریت آنها صحبت کنید. این تعاملات، حتی مجازی، می‌تواند به تقویت انعطاف‌پذیری عاطفی و ذهنی شما کمک کند.

## مدیتیشن کنید

تحقیقات نشان داده که مدیتیشن و ذهن آگاهی، علائم افسردگی و اضطراب را بهبود می‌بخشد. سعی کنید مدیتیشن را حتی برای ده دقیقه در روز تمرین کنید.

مدیتیشن در صبح یا قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند روز را با آرامش شروع کنید یا آخر شب ذهن خود را از استرس‌های روز پاک کنید.

اگر در مدیتیشن تازه کار هستید یا برایتان مشکل است که ذهن خود را آرام کنید، چند ویدیو، برنامه یا پادکست مدیتیشن را امتحان کنید.

مدیتیشن نیازی به تمرین رسمی ندارد. فعالیت‌های دیگری مانند یوگا، گوش دادن به موزیک مورد علاقه‌تان یا پیاده‌روی آرام - حتی در هوا سرد - می‌تواند به شما کمک کند که حواس‌تان جمع باشد و با بدن و ذهن خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

## برخی از شیوه‌های CBT را امتحان کنید

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی درمان است که به افراد کمک می‌کند الگوهای فکری را که تأثیر منفی بر رفتار و احساسات آنها دارد و چگونگی تغییر آن الگوها را شناسایی کنند.

صدرا بهکام  
نویسنده



دیگر از میانه زمستان گذشته‌ایم. خورشید زود غروب می‌کند اما تازه هوا دارد سرد و سردتر می‌شود و با افزایش بیماری‌های تنفسی، زمان بیشتری را در داخل خانه، دور از خانواده و دوستان خود می‌گذرانیم. این ماه‌های زمستانی می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی ما تأثیر بگذارد.

ممکن است احساس تحریک‌پذیری بیشتری داشته باشیم، انرژی‌مان در طول روز کم بیاید یا حتی در انجام کارهای روزمره دچار مشکل شویم.

تلاش برای حفظ سلامت روانی خود در این ماه‌های زمستانی در حمایت از سلامت، ایمنی و تندرستی کلی شما مهم است. این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا بر این مسائل زمستانی غلبه کنید و آن احساسات منفی را مدیریت کنید.

## بیرون بروید و ورزش کنید

ورزش منظم برای بدن و ذهن شما مفید است. حتی فقط ۱۵ دقیقه ورزش متوسط در روز می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد، به خواب بهتر و بهبود خلق و خوی شما کمک کند. یادتان باشد بدن سالم و فعالیت بدنی می‌تواند شما را از ابتلا به مسائل و گرفتاری‌های روحی دور کند.

هوای سرد به این معنی نیست که شما در داخل خانه گیر کرده‌اید. با خلاقیت، روش‌هایی برای تناسب اندام در زمستان پیدا کنید.

برای پیاده‌روی و دریافت هوا تازه و ویتامین D ضروری به بیرون بروید. ورزش استرس را کاهش می‌دهد و به آرامش شما کمک می‌کند و گذراندن وقت در نور روز، حتی در زمستان، برای خلق و خوی شما مفید است؛ حتی اگر نمی‌توانید بیرون بروید، هنوز گزینه‌های زیادی برای تمرینات در خانه وجود دارد.

ویدیوهای آنلاین یا کلاس‌های مجازی در زمینه‌های مورد علاقه‌تان پیدا کنید و با آنها در خانه ورزش کنید.

چه در بیرون و چه در داخل، ورزش روزانه تنها یکی از راه‌های قوی نگه داشتن بدن و ذهن شما در طول ماه‌های زمستان است.

## عادات غذایی و خواب سالم را حفظ کنید

داشتن یک رژیم غذایی سالم و مغذی جزو اصلی یک سبک زندگی سالم و روح و روان درست است.

استفاده از غذاهای سرشار شکر تصفیه شده یا فرآوری شده با بدتر شدن اختلالات خلقی از جمله افسردگی مرتبط است.

ممکن است دست کشیدن یک باره از همه این غذاها سخت و چالشی باشد اما می‌توانید میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های سالم را در برنامه غذایی‌تان افزایش دهید و به خودتان اجازه دهید گه‌گاه از غذاهای ناسالم لذت ببرید.

داشتن یک خواب خوب شبانه هم به همان اندازه تغذیه درست، حیاتی است. در حالی که قند بیش از حد می‌تواند خلق و خوی شما را بدتر کند، خواب کم نیز می‌تواند همین اثر را بر حالات شما بگذارد.

کمبود خواب با افزایش خطر افسردگی و سایر اثرات سلامت روان مرتبط است و مقدار خواب سالم می‌تواند تاب‌آوری ذهنی و عاطفی شما را افزایش بخشد.

اما با کمتر شدن نور روز در ماه‌های زمستان، ریتم‌های شبانه‌روزی ما - ساعت طبیعی بدن که به تنظیم عملکردهای مهمی مانند چرخه‌های خواب و خلق و خوی کمک می‌کند می‌تواند دچار اختلال شود.

برای مبارزه با این، یک روال خواب سالم را حفظ کنید.

سعی کنید با یک برنامه ثابت به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.

