



سپاه تان نکند

و از انجام کارهای اصلی طفره می روید. این می تواند بویژه در ماه های زمستان که بیرون رفتن از خانه و داشتن انگیزه سخت تر است، صادق باشد. شرکت عمدی در فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، افکار منفی را کاهش می دهد و احساسات مثبت را تقویت می کند. سعی کنید فعالیت هایی را که احتمالاً آنها را به تعویق می اندازید با برنامه هایی که برای تان لذت بخش است ترکیب کنید.

با برنامه ریزی این فعالیت ها، احتمال بیشتری وجود دارد که آنها را دنبال کنید و به نوبه خود از احساسات مثبت ناشی از انجام فعالیت لذت بخش بهره مند شوید و به باقی کارهای تان هم برسید.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود

در ماه های زمستان ممکن است احساس انزوا، بی انگیزگی یا استرس بیشتری از ماه های گرم داشته باشید؛ در حالی که این نکات می تواند به شما در مدیریت سلامت روان در این ماه ها کمک کند، ممکن است احساسات شما نشان دهنده یک اختلال جدی تر باشد. در صورت مشاهده علائمی مانند موارد زیر مهم است که با پزشک تماس بگیرید:

بیشتر روز احساس افسردگی می کنید

کاهش علاقه به فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می بردید
تغییر در وزن و اشتها
احساس بی ارزشی، ناامیدی یا بیش از حد داشتن حس گناه
مشکل در تمرکز بیش از حد معمول
تجربه نوسانات خلقی قوی
افکار مرگ، خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران
مراقبت از سلامت روان یک تمرین در تمام طول سال است. زمستان به این معنی نیست که در خانه گیر کرده اید و مطمئناً به این معنی نیست که نمی توانید کارهایی را که در ماه های گرم تر از آن لذت می بردید انجام دهید. اگرچه ممکن است نیاز به خلاقیت بیشتری داشته باشید، مطمئناً هنوز هم می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید، از فعالیت های بیرونی لذت ببرید و آن تعامل اجتماعی را که همه ما برای سالم ماندن و شاد بودن به آن نیاز داریم، داشته باشید. با این تمرین ها و عادات سالم، می توان قسمت آفتابی تر زمستان را دید.

این افکار منفی خودکار با افکار واقعی تر جایگزین می شوند. اگر نمی توانید به درمانگر خود مراجعه کنید یا منتظر ارتباط با یک درمانگر هستید یا نمی توانید به درمان دسترسی پیدا کنید، هنوز هم می توانید برخی از این شیوه های CBT را در زندگی روزمره خود بکار ببرید. روزانه نگاری: نوشتن، روشی مؤثر برای جمع آوری اطلاعات درباره افکار و احساسات شماست. زمان خلق و خویا فکر، منبع آن، شدت آن و نحوه واکنش شما را مستند کنید و بنویسید.

همچنین می توانید افکار منفی رخ داده و افکار مثبتی را که می توانید به جای آن انتخاب کنید فهرست کنید و افکار و رفتارهای جدیدی را که در عمل انجام می دهید پیگیری کنید. این به شما کمک می کند حالات و الگوهای فکری خود را بهتر شناسایی، توصیف و ارزیابی کنید و به نوبه خود بهتر تغییر دهید، سازگار شوید یا با آنها کنار بیایید.

بازسازی شناختی یا چهارچوب بندی مجدد: این شامل شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای فکری منفی و تحریفات شناختی است که اغلب تجربه می کنید. پس از شناسایی، می توانید علت آنها را ریشه یابی و بررسی کنید و یاد بگیرید که چگونه آن افکار را مجدداً تنظیم کنید تا مثبت تر و سازنده تر باشند. به عنوان مثال، اگر یک روز سخت در محل کار دارید، فکری کنید «من بی فایده و یک کارمند ساده هستم» را می توان به این صورت تعریف کرد: «این بهترین روز من نبود، اما من در کارم ماهر و یک کارمند ارزشمند هستم.» تکنیک های آرام سازی و کاهش استرس: تکنیک هایی مانند تمرین های تنفس عمیق، آرام سازی عضلات، مدیتیشن و تصویرسازی می توانند به کاهش استرس و افزایش احساس کنترل کمک کنند.

تمرین این تکنیک ها در یک موقعیت ناراحت کننده یا استرس زا می تواند چرخه آن الگوهای افکار منفی را بشکند و ذهن شما را پاک کند تا بتوانید منطقی تر فکر کنید.

آزمایش های رفتاری: این آزمایش ها برای شناسایی الگوهای فکری مؤثر بر رفتار شما طراحی شده اند. قبل از شروع کاری که معمولاً شما را مضطرب می کند، پیش بینی می کنید که چه اتفاقی خواهد افتاد و بعد از آن ببینید که آیا پیش بینی درست از آب درآمده است یا خیر. با گذشت زمان، خواهید دید که بدترین سناریویی که نگران آن بودید، بعید است اتفاق بیفتد. این به کاهش اضطراب اولیه و نوع تفکر «چه می شد» کمک می کند که ممکن است شما را از شروع یا تکمیل آن کارها باز دارد.

زمان بندی فعالیت و فعال سازی رفتار: زمانی که استرس دارید، فعالیت های لذت بخش، اغلب اولین چیزی هستند که انجام می دهید



نوشتن، روشی مؤثر برای جمع آوری اطلاعات درباره افکار و احساسات شماست.
زمان خلق و خویا فکر، منبع آن، شدت آن و نحوه واکنش شما را مستند کنید و بنویسید



تماس های ویدیویی منظم با دوستان و خانواده خود را در برنامه تان 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