صحتك النفسية مهمة

طرق للشعور بالسعادة والتمتع بحالة مزاجية أفضل

هل تحتاج إلى مساعدة فورية في مجال الصحة النفسية؟ اتصل على الرقم 988 للحصول على مساعدة سرية مجانية من خط الحياة الوطني لمنع الانتحار المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

قد تمر عليك أيام تشعر فيها بالحزن أو العصبية أو التوتر أو الغضب. لا بأس في ذلك؛ فالجميع يتعرضون لمثل هذه المشاعر أحيانًا. لكن في بعض الأحيان، يصعُب التخلص من هذه المشاعر. إذا تعرضت لهذا الأمر، فقد يتمكن الطبيب من مساعدتك. يمكن أن يرشح لك طبيبك أحد المعالجين النفسيين أو يصف لك دواءً.

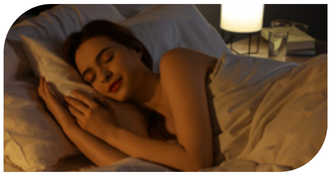
توفر Molina خدمات الصحة السلوكية واضطراب تعاطي المواد المخدرة (المخدرات والكحوليات) لجميع الأعضاء. إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بمقدم الرعاية الأولية الخاص بك أو خدمات أعضاء Molina على الرقم **(888) 999-2404 (الهاتف النصي: 711)**.

إذا كنت لا تشعر أنك بحاجة لزيارة الطبيب، فهناك أمور يمكنك القيام بها بنفسك للمساعدة في ضبط حالتك المزاجية. جرِّب إضافة هذه الخطوات إلى يومك:

التمرين. ممارسة الرياضة تجعل جسمك يرسل مواد كيميائية تجعلك تشعر بالسعادة. لا يتعين عليك القيام بالكثير من التمارين لتشعر بالتحسن. كبداية، اختر التمرين الذي تفضله. قد يكون ذلك أي مما يلي:

- التنزه في الشارع
- أنشطة البستنة
- غسل سيارتك

ركز على تنفسك. جرِّب تمارين التنفس العميق، مثل التنفس على وتيرة 4:4:8. للقيام بذلك، خذ نفسًا بينما تعد حتى الرقم 4، ثم احبس نفَسك بينما تعد حتى الرقم 4، ثم أخرج النفس بينما تعد حتى الرقم 8. تركيزك على التنفس سيخفض من معدل ضربات قلبك، مما سيهدئ عقلك.

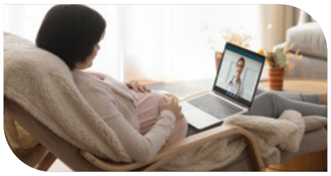


احصل على قسط من الراحة. النوم مهم جدًا لصحتك البدنية والنفسية. حاول الحصول على ما لا يقل عن 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة.

اقض بعض الوقت مع أحبائك. يمكن أن يساعدك قضاء وقت ممتع مع أحب الأشخاص إلى قلبك على الشعور بالسعادة. لا يلزم أن يكون ذلك لوقت طويل إذا كنت لا تشعر بالرغبة في التواصل اجتماعيًا. امض بضع دقائق للضحك والابتسام والتحدث مع الأشخاص الذين يمثلون نظام الدعم الخاص بك.

MOLINA® HEALTHCARE

اضحك! يجعلك الضحك في حالة مزاجية أخف وأكثر سعادة. عندما تحتاج إلى ضحكة من القلب، اتصل بصديق أو شاهد فيلمًا مضحكًا أو اقرأ كتابًا مضحكًا أو افعل أي شيء يجعلك تضحك.



جرِّب العلاج النفسي. في بعض الأحيان قد تبدو المشكلات شديدة الصعوبة. في مثل هذه الأوقات، يمكن أن يساعد التحدث إلى معالج نفسي.

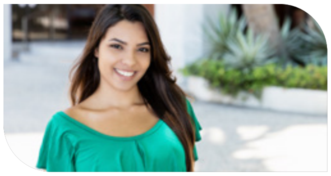
هدئ عقلك. جرِّب الصلاة أو التأمل أو ممارسة اليوجا. ربما يساعدك أيضًا الذهاب لتأدية الشعائر الدينية.

جرب شيئًا إبداعيًا، مثل الرسم. تسمح لك الهوايات الإبداعية بتوجيه الطاقة العصبية إلى شيء ممتع ومُرضي. الرسم مريح للأعصاب ويسمح لك بإعادة تركيز أفكارك. لذا، أحضر بعض الفرش والطلاء ولوحة قماشية أو قطعة من الورق وابدأ في الرسم!

اقرأ قليلاً. جرِّب اختيار قصة قصيرة أو رواية! فهذه طريقة مريحة لصرف انتباهك عما يجعلك متوترًا أو غير سعيد.

استحم. يمكن للاستحمام لمدة 15 دقيقة أن يقطع شوطًا طويلاً في تهدئة عقلك والأفكار المسببة للتوتر. أضف الزيوت العطرية مثل زيت النعناع أو اللافندر إلى حمامك لمساعدتك على الاسترخاء.

استمع إلى الموسيقى. استمع إلى الموسيقى المهدئة للأعصاب أو الموسيقى التي تجعلك سعيدًا.



انظر إلى اللون الأخضر. قد يبدو ذلك غريبًا، لكن الأبحاث تُظهر أن الألوان يمكن أن تؤثر على عقلك. فقد ثبُت أن اللون الأخضر يمكنه مساعدة الناس على الشعور بالهدوء والاسترخاء. لذلك عندما تشعر بالتوتر، اخرج وانظر إلى الأشجار والنباتات الخضراء أو ارتد قطعة من الملابس الخضراء.

نحن هنا من أجلك!

إذا استمر شعورك بالحزن أو العصبية أو التوتر أو الغضب، يُرجى الاتصال بطبيبك. فقد تكون لديك مشكلات أكثر خطورة مثل الاكتئاب أو القلق. يمكن لطبيبك أن يساعد. يمكنك أيضًا الاتصال بخط التمريض الخاص بنا المتاح على مدار 24 ساعة على الرقم **(888) 8750-275 (الهاتف النصي: 711)**. نريد أن نساعدك!