

## إليك 6 طرق فعّالة للتغلب على القلق وتحسين المزاج من المنزل



يعاني معظم الناس من مشاعر القلق من وقت لآخر. فالشعور بالقلق العرضي يُعد استجابة طبيعية تجاه المجهول وعدم التأكد مما سيحدث لاحقًا، سواء كان ذلك خلال دقائق قليلة، أو خلال أيام أو أسابيع مقبلة.

وهناك الكثير من الطرق التي يمكنك اعتمادها لمحاربة القلق وتحسين مزاجك بعد يوم عمل متعب، أو حادثة مزعجة تعرضت لها، أو حتى موقف غريب أثر عليك سلباً. ويمكن لهذه التقنيات التي تستطيع تنفيذها من المنزل أن تمنحك راحة سريعة:

### 1. ممارسة تمارين التنفس العميق أو التأمل

ربطت الدراسات التنفس الصحيح بتخفيف التوتر. تشمل تمارين التنفس العميق ما يلي:

- التنفس الحجابي

- التنفس التبادلي بين فتحتي الأنف

- التنفس الصندوقي

ويهدف التنفس العميق إلى تركيز انتباهك على نفسك، مما يجعله أبطأ وأعمق. عندما تتنفس بعمق من أنفك، تتمدد رئتاك بالكامل، ويرتفع بطنك. هذا يساعد على إبطاء معدل ضربات القلب، وفقاً لموقع "هيلث".

وتُظهر الأبحاث أن ممارسة اليوغا والتأمل تساعد في تقليل التوتر وتعزيز الصحة النفسية.

وكما قد تُساعد اليوغا في خفض مستويات الكورتيزول، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، مع زيادة مستويات حمض "جاما أمينوبوتيريك"، وهو ناقل عصبي منخفض لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات المزاج.

2. ممارسة النشاط البدني اليومي

تُنتج الأعراض الجسدية للقلق عن استجابة الهرب أو القتال أو الكر والفر التي تُغرق الجسم بالأدرينالين ومواد كيميائية أخرى تُسبب التوتر.

و تُساعد التمارين الرياضية على حرق هذه المواد الكيميائية وتُعزز الاسترخاء. يُعد النشاط البدني وسيلةً مفيدةً لإدارة القلق. احرص على ممارسة بعض الأنشطة البدنية ثلاثاً إلى أربع مرات أسبوعياً على الأقل، ونوّع من أنشطتك لتجنب الملل، مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة وغيرها.

3. تخصيص وقت للهوايات المفضلة

وسط أنماط الحياة المجهدة اليوم، من المهم تخصيص وقت للقيام بنشاط ما لمجرد المتعة، كجزء من رعايتك الذاتية.

ويمكنك إبراز جانبك الفني واستخدام الرسم وسيلةً للتعبير عن مشاعرك، وتشتيت انتباهك، وتحقيق فوائد أخرى لإدارة التوتر. ستكون النتيجة النهائية عملاً جميلاً وشخصياً يمكنك الاستمتاع به أو مشاركته.

يُعد التلوين نشاطاً رائعاً آخر لتخفيف التوتر، وقد ازدادت شعبيته مؤخراً.

#### 4. الاستماع للموسيقى

يبدو أن الاستماع إلى الموسيقى يُخفف التوتر من خلال تأثيره على كلٍّ من محور الوطاء - الغدة النخامية - الكظرية والجهاز العصبي اللاإرادي. تُظهر معظم الدراسات، التي أُجريت أساساً على بالغين أصحاء انخفاضاً في مستويات الكورتيزول (وهو مؤشر حيوي معروف للتوتر) وفي النشاط الودي (انخفاض في معدل ضربات القلب وضغط الدم). ويبدو أن العناصر التركيبية للموسيقى، مثل اللحن والإيقاع والنبرة والتردد، تؤثر على استجابات الاسترخاء الفردية، وفقاً للمكتبة الوطنية للطب الأميركية.

#### 5. الحفاظ على نظام نوم منتظم

أكدت المؤسسة الوطنية للنوم في الولايات المتحدة أن التوتر والنوم يرتبطان ارتباطاً وثيقاً. عندما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، تدخل أجسامنا في حالة "القتال أو الهروب"، مما يعني أن الجسم يفرز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين والنورادرينالين. إذا استمر الحرمان من النوم والإفراط في إنتاج هرمونات التوتر، فستشعر بآثار التوتر المزمن.

#### 6. تناول نظاماً غذائياً متوازناً

تشير مراجعة بحثية أجريت عام 2022 إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة فائقة المعالجة والسكر المضاف هم أكثر عرضة لارتفاع مستويات التوتر.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يدفعك التوتر المزمن إلى الإفراط في تناول الطعام واستهلاك المزيد من الأطعمة فائقة المعالجة.

إذا لم تتناول ما يكفي من الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية، فقد يزيد ذلك من خطر نقص العناصر الغذائية الأساسية لتنظيم التوتر والمزاج، مثل المغنيسيوم وفيتامين بي.

وتقليل تناول الأطعمة والمشروبات عالية المعالجة وتناول المزيد من الأطعمة الكاملة يمكن أن يساعد في ضمان تغذية جسمك بشكل صحيح، وقد يُحسن من قدرتك على مواجهة التوتر.

تشمل خيارات الأطعمة الكاملة ما يلي:

- الخضراوات

- الفواكه

- الفاصوليا

- الأسماك

- المكسرات

- البذور.