

# تندرستی

تندرستی - احساس سلامت بدن و روح - ممکن است در مورد احساس رضایت و آرامش پس از یک وعده غذایی، پیاده‌روی، ملاقات با دوستی صمیمی باشد. می‌تواند احساس آسودگی پس از کاهش درد، وقتی می‌توانید مجدداً بخوابید، وقتی زخمی شروع به بهبود می‌کند. تندرستی همچنین می‌تواند در مورد احساس سرزنده بودن، شکوفا شدن و احساس حضور داشتن است. می‌تواند در مورد مدیریت و کنترل زندگی و معنادار بودن آن باشد.

عدم تندرستی می‌تواند به دلیل مشکلات دیگر باشد. مشکلاتی نظیر بیماری، سختی‌ها، ناراحتی‌ها، اعتماد به نفس پایین و سایر منابع سختی‌ها در خانه و محل کار باشد. دلایل اصلی استرس و احساس تندرستی کمتر می‌تواند خواسته‌های نامعقول و عدم وجود فرصت‌هایی برای تأثیرگذاری بر زندگی شماست.

گاهی اوقات تشخیص دقیق دلیل ناخوشی می‌تواند دشوار باشد. دلیل آن می‌تواند رویدادهای منفی و مشکلات گذشته باشد. چیزهایی که نمی‌توانید فراموش کنید و باعث استرس درونی می‌شود.

## روزگار با شما چگونه است؟

زندگی شما چطور است؟ چه چیزی باعث می‌شود احساس خوبی کنید، چه چیزی باعث شادی و لذت شما می‌شود؟ آیا چیزی باعث ایجاد استرس بر روی شما می‌شود، قدرت و انرژی شما را می‌گیرد و تندرستی شما را کاهش می‌دهد؟

مقایسه نکردن خود با دیگران اهمیت زیادی دارد. همه ما از نظر «قوی و شجاع بودن» با هم فرق داریم و همه در زندگی آسیب‌پذیری‌های متفاوتی داریم. آنچه که برای فردی فقط استرس کوچکی است ممکن است کمر فرد دیگری را بشکند.

## یافتن راه‌حل‌ها

افراد دچار فشار و استرس مستعد «دید تونلی» هستند که در آن توجه خود را به موضوعاتی معطوف می‌کنند که مشکل‌ساز هستند. این باعث می‌شود گیر کردن در روندهای تفکر قدیمی آسان شود. یکی از روش‌های فراموش کردن می‌تواند مطرح کردن افکار با دیگران و در نظر گرفتن و تعمق همراه با دیگران بر روی احساس شماست. هنگامی که قادر به مشاهده تصویر بزرگتر و دقیق‌تر باشید، فرصت‌ها و راهکارهای جدید می‌تواند نمایان شود. هنگامی که مدیریت مشکلی دشوار است و استرس تمام‌نشده‌ی و زیاد، ممکن است نیازمند کمک حرفه‌ای باشید تا آن‌ها را فراموش کنید.

## روشی ساده

به پیاده‌روی یا دو بروید، یا ورزش دیگری انجام دهید تا اعصابتان آرام شود و واکنش استرسی، اضطراب یا افسردگی کاهش یابد. این همچنین باعث بهبود خواب شما می‌شود. شروع آن برایتان دشوار است؟ یک گام کوچک به سمت تغییر بردارید و آن را بر اساس میزان انرژی خود تغییر دهید. اگر در ابتدا از زیاد شروع کنید، ممکن است ذوق و شوق خود را به آسانی از دست بدهید، پس در عوض کارها را کم‌کم افزایش دهید.

## روشی ساده برای کاهش استرس

زمان‌های فشار و استرس باعث فعال شدن بدن ما به روش‌های مختلف می‌شود. هدف این است قادر باشیم با انجام فعالیت بدنی سریع واکنش نشان دهیم، فعالیت‌هایی نظیر مبارزه با فرار کردن از هر چیزی که ما را تهدید می‌کند. همانطور که واکنش استرس در بر گیرنده آماده شدن برای انجام فعالیت بدنی است، بهتر است آن چیزی که بدن آماده آن است را به آن بدهیم، به عبارتی ورزش. به پیاده‌روی یا دو بروید، یا ورزش دیگری انجام دهید تا اعصابتان آرام شود و استرس، اضطراب یا افسردگی کاهش یابد و در آن واحد خوابتان بهبود پیدا کند. آیا به ورزش عادت ندارید یا شروع ورزش برایتان دشوار است؟ یک گام کوچک به سمت تغییر بردارید و آن را بر اساس میزان انرژی خود تغییر دهید. پس از شروع، می‌توانید آن را به تدریج افزایش دهید. اگر برایتان دشوار است یا به کمک نیاز دارید، می‌توانید در مرکز پزشکی یک برنامه فعالیت بدنی دریافت کنید.

هیچکس بی‌نقص نیست.

به خود اجازه دهید شکست بخورید.



## آن گام کوچک به سوی تغییر

گاهی اوقات برای اینکه در دراز مدت احساس بهتری داشته باشیم به تغییرات مختلفی نیاز داریم. ممکن است نیاز به بررسی مشکلات خود باشد و لازم باشد بگوییم «نه» و مرزها را مشخص کنیم. فکر کنید آیا خواسته‌های شما و دیگران معقول است.

اگر نیاز به تغییر چیزی دارید، بهتر است به صورت گام‌های کوچک فکر کنید. گام‌هایی که شامل تغییر کوچک است اما در عین حال به قدر کافی کوچک است که قابل مدیریت باشد.

هنگامی که گام‌های جدیدی را امتحان می‌کنید، اجازه دهید شکست بخورید. هیچکس بی‌نقص نیست. نتایج را بپذیرید، فکر کنید آیا می‌توانید چیز متفاوتی انجام دهید و سپس انرژی خود را صرف گام‌های دیگر در مسیر موردنظر تان کنید.

## زندگی در اینجا و اکنون!

در نظر گرفتن و فکر کردن در مورد مسائل خوب است. این یک راه برای مرتب کردن افکار است، به زبان آوردن و سروکار داشتن با مسائل همانگونه که هستند و بوده‌اند.

با این حال، گاهی افکار عمدتاً شامل فکر کردن در مورد اتفاقات یا افکار مضطرب در مورد آینده است. این باعث صرف انرژی شده و در نهایت چیزی را تغییر نمی‌دهد. آزاد ساختن افکار آسان نیست، اما چیزی است که می‌توانید به خود آموزش دهید. این در مورد تمرین توجه خود است تا به صورت مداوم بر روی چیزی غیر از افکار خود تمرکز کنید. این در مورد چیزهایی است که در اینجا و اکنون وجود دارد، که با بدن و احساس خود تجربه می‌کنید: تنفس، زمین زیر پاهای خود، بوها، صداها، مزه‌ها...



## افزودن لذت و شادمانی

چه چیزی لذت و شادمانی برای شما به همراه دارد و به آرامش شما کمک می‌کند؟ آیا می‌توانید چیزهای بیشتری از این نوع انجام دهید؟ گاهی به یادآور چیزهایی که احساس خوبی به شما می‌دهد نیاز دارید. هنگامی که زندگی روزمره دشوار است، فراموش کردن مسائل مثبت آسان می‌شود. یکی از روش‌های تقویت احساس خوب در مورد زندگی این است که پیش از خواب سه تجربه خوب آن روز را به یاد بیاورید. نیاز نیست دستاوردهای بزرگ باشد؛ این موارد می‌تواند آب و هوای خوب، لبخند یا یک وعده غذایی خوب باشد...

## اطلاعات بیشتر در مورد تندرستی

[www.1177.se](http://www.1177.se) صفحه موضوع سلامت و سبک زندگی

جهت دریافت پشتیبانی و مشاوره، با مرکز پزشکی خود یا بخش مراقبت بهداشتی اولیه تماس بگیرید.

می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد تمرین توجه/

آگاهی را در [www.1177.se](http://www.1177.se)

در صفحه موضوع Liv och Hälsa

Må bra i vardagen Mindfulness (زندگی

و سلامت - احساس خوب داشتن در هر روز)

مشاهده کنید.