

التمتع بالصحة الجيدة

يعتبر القلق من الأسباب الشائعة التي تضر بالصحة. و يعود الشعور بالقلق إلى العديد من الأمور من بينها تراكم المشاكل على الشخص في المنزل أو في العمل و ضيق الوقت و عدم الثقة في النفس و أمور قد تحدث في الحياة اليومية و العائلية للمرء أو صدمات نفسية جراء أحداث شخصية قد يكون الشخص قد عانى منها في الماضي.

و يعتبر الشعور بالصحة الجيدة مرتبط ارتباطا كبيرا بالشعور بالثقة بالنفس و التفكير الايجابي و حتى شعور المرء بقدرته على المشاركة في الحياة الاجتماعية اليومية و التأثير فيها.

يمكنك القيام بما يلي

- ✓ المشي يوميا. إن النشاط الرياضي يقيك من القلق و الحفاظ على صحة جيدة.
- ✓ استرجاع قواك. يجب عليك أن تخصص وقت للاستراحة و استرجاع قواك من خلال احترام المواعيد و قسط النوم و الراحة.
- ✓ حاول أن تسيطر على وقتك و حياتك اليومية. لا تخف و لا تردد في الإجابة بلا.
- ✓ حافظ على علاقاتك الجيدة وأصدقائك وأقاربك و الأشخاص الآخرين الذين يساعدونك في التمتع بصحة جيدة. و ليكن في علمك أنه يمكنك حلّ العديد من الخلافات و الصعوبات من خلال اللقاء مع الأشخاص الآخرين و تبادل الحديث معهم. لا تتردد في طلب يد المساعدة.

للحصول على المزيد من المعلومات ، قم بزيارة الرابط التالي www.1177.se.

