

وقتی حالمان خوب نیست

گاهی وقت‌ها نمی‌توانیم تشخیص بدهیم که چرا حالمان خوب نیست. نه عمدی هستیم و نه احساس خشم داریم، اما بی‌حالیم. بی‌حالی هم نوعی احساس است. بی‌حالی چند دلیل دارد.....

● علیرضامتولی

قبلاً از موضوعی ناراحت بوده‌ایم و توانسته‌ایم آن را حل کنیم.

ممکن است بدتمان ضعیف شده باشد.

خون بدتمان دچار کمبود اکسیژن است. چه کار کنیم

ممکن است به خاطر ترشح هورمون‌هایی که در سن بلوغ در بدن ترشح می‌شوند، بدن و روح ما بی‌حال شده باشد.

ممکن است خواسته‌ای داشته‌ایم که پدر و مادر ما با انجام آن خواسته مخالفت می‌کنند و ما همچنان خودخوری می‌کنیم.

در شبکه‌های اجتماعی به کانون هواداران رشد بپیوندید:



@iRoshd

با مطالب متنوع و جذاب

بهبتر است آنچه را که از قبل ما را ناراحت کرده است، روی کاغذ بنویسیم و به راه‌های برطرف کردن آن فکر کنیم و روی کاغذ بنویسیم. می‌توانیم از دیگران هم کمک بگیریم. یا حتی با مشاور مدرسه حرف بزنیم.

بهبتر است بینیم وضع تغذیه مان چطور است. معمولاً خوردن تنقلات صنعتی مثل پفک و چیپس و غذاهای فوری (ساندویچ‌ها و پیتزها) بعد از مدتی باعث بی حالی ما می‌شود. از طرف دیگر دیر دست شویی رفتن برای تخلیه روده می‌تواند عامل مهمی برای بی حالی ما باشد.

توصیه همیشه‌گی این است که همواره خود را شاد نگه دارید. تماشای فیلم‌های خنده‌دار، خواندن داستان‌ها و رمان‌های طنز و تعریف کردن لطیفه‌های شیرین، می‌تواند شما را به شادی برساند. این طوری می‌توانید از بی حالی خارج شوید.

۱ راه تنفس خود را همیشه تمیز نگه دارید

۲ سعی کنید از راه دهان تنفس نکنید

۳ روزانه سه الی چهار مرتبه در جایی که هوا تمیز است، به صورت آگاهانه تنفس عمیق انجام دهید.

۴ پیاده روی تن را کمی تندتر انجام دهید.

تنها چیزی که می‌تواند به صورت فوری به شما کمک کند، ورزش است. بدن شما باید فعال باشد تا ترشح هورمون‌ها به تعادل برسند.

در نهایت اگر بی حالی شما بیشتر از دو هفته طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید.

بهبتر است صبر کنیم. چون معمولاً پدر و مادر اگر خواسته‌های ما را نادیده می‌گیرند، حتماً دلیلی برای آن دارند. در این مواقع می‌توانیم دلیل بی توجهی آن‌ها را بررسییم و در نهایت با احساس خوب به آن‌ها کمک کنیم.

