

### أي تمرين؟

- ابحث عن روتين رياضي يناسبك، واجعله جزءًا من روتينك المعتاد، مثل المشي كل صباح بعد الإفطار.
- إلى جانب المشي، يُعدّ الركض والسباحة من الرياضات المفيدة؛ كما يمكن أن تشمل التمارين المنتظمة اليوغا والتاي تشي والتشي غونغ.
- ابدأ بخطى وئيدة وكن واقعيًا.
- إذا لم تخضع لفحص طبي أو لم تمارس الرياضة منذ فترة، فاستشر طبيبك قبل البدء.

### تناول طعام صحي

- عندما تشتد علينا الصعاب، نلجأ إلى "الأطعمة المريحة" - مثل الآيس كريم ورقائق البطاطس والكعك. لكن "الأطعمة المريحة" قد تكون ضارة بصحة أمعائنا.
- من الجيد أن تفكر في الأطعمة الصحية التي تستمتع بتناولها، حتى تتمكن من تناولها كـ "طعام مريح" عندما تشعر بالتوتر.

تحسن التمارين الرياضية الصحية والروتين السليم من صحتك البدنية. تذكر أن الصدمات النفسية والتوتر يؤثران على عقلك وجسدك.

### ١. العناية بصحتك البدنية؛

### ٢. تناول طعام جيد؛

### ٣. النوم الجيد

ستساعد جميعها في تقليل آثار الصدمات والتوتر.

## الصحة البدنية

### كن نشيطًا

- ممارسة الرياضة مفيدة لصحتك البدنية، فهي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتات الدماغية.
- يمكن أن تُحسن الرياضة صحتك النفسية من خلال إدارة القلق والاكتئاب وآثار الصدمات.



# النوم الجيد

• النوم الجيد مهم.

• "صحة النوم" مصطلح نستخدمه لوصف عادات النوم الصحية.

• عندما يكون النوم متقطعًا، فقد يؤثر ذلك على صحتنا الجسدية والعقلية.

• يحتاج معظم البالغين إلى ٧-٨ ساعات من النوم كل ليلة.

• يمكن أن تؤثر الصدمات والإساءة في الطفولة على نومك، وقد تعاني من الكوابيس.

## أشياء يجب تجنبها

• تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بعد الساعة الثانية ظهرًا، حيث يمكن أن تصل فاعليّة الكافيين في الجسم إلى ٧ ساعات.

• تجنب التحقق من هاتفك أو مشاهدة التلفزيون أو العمل على جهاز الكمبيوتر في غرفة نومك.

• تجنب القيلولة في النهار أو قبل النوم، لأنك بذلك تخدع جسمك ليظن أنه قد نام.

• لا تبقَ في السرير إذا لم تستطع النوم. إذا كنت مستيقظًا لمدة ١٥-٣٠ دقيقة بعد النوم، انفضّ واذهب إلى غرفة أخرى وافعل شيئًا مملًا. عندما تشعر بالنعاس، عد إلى السرير. يجب أن يفهم عقلك أن السرير للنوم.

• إذا كنت مدخنًا، قلل من التدخين مع حلول المساء لأن التدخين يحفز الجسم ويساعد على إبقائه مستيقظًا.

## أشياء يمكنك القيام بها للحصول على نوم جيد

• اذهب إلى السرير في نفس الوقت كل يوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم.

• حاول ممارسة الرياضة، ولو بشكل بسيط، كل يوم.

• اقضِ بعض الوقت كل يوم إما في ضوء النهار أو في الهواء الطلق. • عند النوم، ضع هاتفك على وضع السكون.

• تأكد من أن سريرك مريح.

• لا تستسلم!

• لا تُقس على نفسك إذا سارت الأمور بشكل سيء أحيانًا - فقط استمر في المحاولة!

