

کدام ورزش؟

- یک برنامه ورزشی پیدا کنید که برای شما مناسب باشد، آن را به بخشی از یک برنامه منظم تبدیل کنید، مثلاً پیاده روی هر روز صبح بعد از صبحانه.
- علاوه بر پیاده روی، دویدن آرام و شنا نیز خوب هستند؛ ورزش منظم می تواند شامل یوگا، تای چی و چی گونگ نیز باشد.
- به آرامی شروع کنید و واقع بین باشید.
- اگر مدتی است که معاینه نشده اید یا ورزش نکرده اید، قبل از شروع با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

خوب غذا خوردن

- وقتی زندگی سخت می شود ما 'غذا های دلچسب' را دوست داریم - بستنی، چیپس، کیک. اما 'غذا های دلچسب' می توانند برای سلامت روده ما مضر باشند.
- ایده خوبی است که به غذا های سالمی که از خوردن آنها لذت می برید فکر کنید تا بتوانید وقتی احساس استرس می کنید، آنها را به عنوان 'غذا های دلچسب' خود بخورید.

ورزش و برنامه منظم ورزشی می تواند سلامتی جسمی شما را بهبود بخشد. به یاد داشته باشید که آسیب های روحی و استرس می توانند بر ذهن و بدن شما تأثیر بگذارند.

۱. مراقبت از سلامت جسمی خود؛

۲. خوب غذا خوردن؛ و

۳. خوب خوابیدن

همه اینها به کاهش اثرات تروما و استرس کمک خواهد کرد.

سلامت جسمی

فعال باشید

- ورزش برای سلامت جسمی شما مفید است، و می تواند خطر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.
- ورزش همچنین می تواند با مدیریت اضطراب، افسردگی و اثرات تروما به سلامت روان شما کمک کند.



خوب خوابیدن

- اگر سیگاری هستید، با فرا رسیدن عصر مصرف سیگار را کاهش دهید زیرا سیگار کشیدن بدن را تحریک می کند و باعث بیدار ماندن شما می شود.

کار های که می توانید برای داشتن خواب خوب انجام دهید.

- هر روز سر ساعت مشخص به رختخواب بروید و سر ساعت مشخص از خواب بیدار شوید.
- سعی کنید حتی به میزان کم، هر روز ورزش کنید.
- هر روز مدت زمانی را یا در نور طبیعی یا در فضای باز بگذرانید.
- موقع خواب، گوشی خود را در حالت خواب قرار دهید.
- مطمئن شوید که تخت خواب تان راحت است.
- تسلیم نشوید!
- اگر گاهی اوقات اوضاع بد پیش می رود، خیلی به خودت سخت نگیر - فقط به تلاش ادامه دهید.



- خوب خوابیدن مهم است.
- 'بهداشت خواب' اصطلاحی است که ما برای توصیف عادات سالم خواب استفاده می کنیم.
- وقتی خواب مختل می شود می تواند بر سلامت جسمی و روان ما تأثیر بگذارد.
- اکثر بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.
- آسیب های روحی و سوء استفاده در دوران کودکی می تواند خواب شما را مختل کند، ممکن است کابوس ببینید.

مواردی که باید انجام دهید و اجتناب کنید

- از نوشیدنی های کافئین دار بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر اجتناب کنید، زیرا کافئین میتواند تا ۷ ساعت در بدن باقی بماند.
- از چک کردن تلفن، تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر در اتاق خواب خودداری کنید.
- از چرت زدن در طول روز یا قبل از خواب خودداری کنید، زیرا با این کار بدن خود را فریب میدهید که فکر کند خوابش را کرده است.
- اگر نمی توانید بخوابید در رختخواب نمانید. اگر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از خواب بیدار ماندید، بلند شوید، به اتاق دیگری بروید و کار خسته کننده ای انجام دهید. وقتی احساس خواب آلودگی کردید، به رختخواب برگردید. با اینکار به مغزتان این را القا می کنید که رختخواب برای خواب است.