

# التحكّم بمزاجك



من الشائع أن تشعر بإرهاق أو اكتئاب عندما تواجه تحديات أو ضغطاً نفسياً أو مشاعر قلق أو حتى تغييراً. لكن لحسن الحظ، هناك إستراتيجيات بسيطة يمكنك استخدامها لتحسين مزاجك. نحثك جداً على القيام بالآتي:

قم على الأقل بنشاط واحد مسلاً أو تحبه كل يوم (راجع قائمة النشاطات أدناه للمزيد من الأفكار).



تجنّب شرب الكحول أو قلة من الكمية التي تشربها. الكحول مادة مثبّطة تزيد مزاجك سوءاً. افعل ذلك بالتشاور مع طبيبك، للتأكد من سلامة أية تغييرات تقوم بها.



مارس التمارين كل يوم، حتى ولو كان ذلك مجرد التريض بالمشي السريع. التمارين هي أحد العلاجات الأكثر فعالية للاكتئاب وهي مجانية!



نم لفترة ٨ ساعات ليلاً - فمن الصعب أن تشعر بحالة جيدة إذا كنت تعباً!



اشرب كمية كبيرة من الماء وتناول مأكولات صحية. يتفاقم القلق والتعب والمزاج الهابط إذا كنت تتناول مأكولات غير صحية أو إذا كنت تعاني من الجفاف.



الطف بنفسك! بدلاً من أن تنتقد نفسك، تذكّر أنك بدأت لتوّك في تعلّم وسائل التحكّم بأعراضك. لا تتوقع أن تكون خبيراً.



إذا فعلت على الأقل شيئين من تلك الأشياء كل يوم طوال هذا البرنامج، ففي النهاية سوف تقوم بها تلقائياً (وستلاحظ الفوائد)!

إذا كان مزاجك هابطاً جداً، راجع طبيبك (والمعالج المشرف عليك، إذا كنت تزور معالماً) في أسرع وقت ممكن لمناقشة مختلف الخيارات العلاجية.

إذا كنت تسكن في أستراليا وترغب في زيارة أخصائي نفسي، بوسعك استخدام أداة 'Find a Psychologist' (البحث عن أخصائي نفسي) على الموقع التالي للـ Australian Psychological Society (الجمعية الأسترالية للأخصائيين النفسيين):

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

# التحكّم بمزاجك



من الوسائل الأكثر فعالية لتحسين مزاجك القيام بشيء يمنحك شعوراً بالترفيه أو الاهتمام أو المرح أو الإنجاز. إذا لم يكن بوسعك التفكير بأي شيء تفعله، جرّب أحد النشاطات التالية:

مارس رياضة ركوب الأمواج  
راقب السحاب يطوف في الفضاء  
مارس صيد السمك  
اكتب قائمة بالأشياء التي تحب  
فعلها في حياتك  
حلّ كلمات متقاطعة  
مارس العزف على آلة موسيقية  
اذهب إلى حديقة عامة  
نظم نزهة بيكنيك  
اذهب إلى متحف  
زر معرضاً فنياً  
اذهب إلى السوق  
اذهب إلى البحر  
جرّب لعبة تان بين بولينج  
جرب تمارين البيلاتس  
العَبّ سودوكو  
قم بمشروع  
"افعله بنفسك (DIY)"  
مارس الأشغال الخشبية  
امض وقتاً مع حيوانك الأليف  
استلق في الشمس  
اكتب قائمة بحاجتك من السمانة  
شاهد فيلماً وثائقياً  
اعملي تجميلاً للوجه  
مارس الركض مع صديق لك  
تسجل في دورة على الإنترنت  
تعلم هواية جديدة  
زرّ مكاناً سياحياً

مارس الألعاب على جهاز  
الكمبيوتر  
غنّ مع موسيقى الكاروكي  
اخبز الكعك والحلويات  
تناول العشاء مع الأصدقاء  
انضم إلى صف تمارين منشطة  
للقلب في جمنازيوم  
مارس الألعاب اللوحية (كالداما  
أو الشطرنج)  
اكتب الشعر أو قصة  
مارس المشي في الأجراس  
مارس الهرولة  
قم بأعمال تطوعية  
تبرع بالمال لجمعية خيرية  
مارس السباحة  
مارس ركوب الدراجة الهوائية  
تعلم لغة جديدة  
استمع إلى الحلقات الصوتية  
الإلكترونية (بودكاست)  
رتّب خزانة ملابسك  
اغمر شخصاً تحبه  
اشتر بعض النباتات الداخلية  
ردّ على الرسائل النصية  
اشترك في صف للفنون  
نظّف شارعك  
رتّب سريرك  
خذ حماماً في المغطس  
مارس الرياضة

اخرج في نزهة  
اتصل بالأصدقاء أو العائلة  
شاهد برنامجاً تلفزيونياً جديداً  
شاهد فيلماً سينمائياً  
استمع إلى الموسيقى  
استمع إلى كتاب مسجّل  
ارسم لوحة  
اقرأ كتاباً  
اعمل في حديقتك  
تناول القهوة مع الأصدقاء  
غيّر ملاءات (شراشف) سريرك  
اطبخ شيئاً جديداً  
امش حافي القدمين على العشب  
تناول فنجاناً من الشاي  
جرّب اليوغا  
ادع شخصاً إلى منزلك  
لوّن رسوماً  
انضم إلى فريق رياضي  
اذهب مساءً إلى السينما  
نظّف الحمام  
نظّم راحتك  
اقرأ مجلة  
نظّف المطبخ  
أعدّ ترتيب رفوفك  
خطط لأسبوعك  
اذهب إلى السينما  
جرب التصوير  
حلّ فوازير

# التحكّم بمزاجك



أخرج وتفرج على المحلات التجارية  
اثن على أحد  
نظف صندوق بريدك الإلكتروني  
تخلّص من الأشياء المبعثرة  
تعلم مهارة جديدة  
اصنع خبزاً طازجاً  
جرب صنع سجلّ من القصصات  
خطط لقضاء عطلة  
اذهب إلى حمام سبا  
اشعل شمعة  
اذهب إلى ليلة فوازير  
سدّد بعض الديون  
خذ نفساً بطيئاً عميقاً  
جرب لعبة غرفة الهروب (escape room)  
اصنع الشمع  
احجز ليلة في فندق  
تسوق على الإنترنت  
جرب جوجيتسو  
نظف البراد  
احضر حفلاً موسيقياً  
زر شاطئ البحر  
امض عطلة نهاية أسبوع بعيداً عن المنزل  
نظف جهاز الكمبيوتر  
جرب ممارسة تنسيق الأزهار

تبرع بالملابس إلى جمعية خيرية  
زر الحدائق النباتية  
صلّ  
اصنع قهوة طازجة  
اشتر هدية لشخص ما  
غنّ  
أعدّ تنسيق غرفتك  
احصل على جلسة تدليك  
جرب الكيك بوكسينغ  
شاهد مغيب الشمس  
ارسل بطاقة شكر إلى شخص ما  
اشتر بعض الأزهار الغضة  
ساعد صديقاً  
اكو ملابسك  
اذهب في رحلة نهائية  
نظم رحلة بالسيارة  
اكتب قائمة امتنان لما تحصل عليه  
اكتب قائمة بالمهام المراد تنفيذها  
اخبز البسكويت والكعك  
احضر ندوة  
اتصل بصديق في الخارج  
اصنع عجينة بيتزا  
مارس رياضة التسلق في القاعات  
ارتد ملابس أنيقة

مارس رياضة التأمل  
مارس التمارين في جمنازيوم  
قلّمي واطلي أظافرك في محل لتقليم الأظافر  
جرب الخياطة  
اجلس في حديقة عامة  
اتصل بقريب كبير في السن  
جرب فن الخط  
اذهب للتسوق  
شاهد الصور القديمة لديك  
جرب كتابة يومياتك  
مارس هواية مراقبة النجوم  
حضّر بعض الوجبات الغذائية  
اعمل قائمة أغاني خاصة بك  
نظف الفرن  
اذهب في رحلة تخييم  
دلك شخصاً تعرفه  
جرب الكاراتيه  
نظمي لقاء تقليم أظافر في المنزل  
اذهب إلى المسرح  
مارس ركوب القوارب الشراعية  
احضر صفّاً للطبخ  
نظف بيتك بالمكنسة الكهربائية  
جرب الحياة  
نظم دفترّاً مبوباً بالأشياء التي تقوم أو تريد القيام بها

اختر بعضاً من تلك النشاطات للقيام بها كل أسبوع. جرب اختيار بعض النشاطات التي تستطيع القيام بها لوحدهك وبعض النشاطات التي تستطيع القيام بها مع الآخرين. من المفيد أيضاً اختيار نشاطات عملية ونشاطات استرخاء على السواء.