

మానసిక ఆరోగ్యానికి మన జీవితంలో నాణ్యతకు సంబంధం ఉంటుంది. ఇది సవాళ్లను, ఒత్తిళ్లను తట్టుకునేలా మనల్ని సన్నద్ధం చేస్తుంది. మనను సానుకూలంగా ఉంటే మనం సంతోషంగా ఉంటాం. పనిలో ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది. భావోద్వేగాలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం కోసం అనుసరించాల్సిన పది మార్గాల గురించి తెలుసుకుందాం.

పెంపుడు జంతువుల పాత్ర

మానసిక ఆరోగ్యంలో పెంపుడు జంతువులు కూడా తమవంతు పాత్ర పోషిస్తాయి. పెంపుడు జంతువుల వల్ల సురక్షితంగా ఉన్నామన్న భావన కలుగుతుంది. ఒంటరిగా ఉన్నామనే భావన తగ్గిపోతుంది. వాటి చేష్టల కారణంగా సంతోషం కలుగుతుంది.

పిల్లలు పెద్దలతో

రోజూ కాసేపు పెద్దలతో మాట్లాడటం, పిల్లల్ని చదివించడం, ఆడించడం వల్ల కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం సానుకూలంగా ఉంటుంది.

నిద్రతో హాయి

రాత్రిళ్లు నాణ్యమైన నిద్ర కూడా మానసిక ఆరోగ్య సంక్షేమానికి కీలకంగా నిలుస్తుంది. ఎనిమిది గంటల నిద్రతో శరీరంలో ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోతే మాత్రం ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడం కష్టమైపోతుంది.

ఎరుకతో ఉండటం

పర్లమానాన్ని అర్థం చేసుకుని ఎరుకతో ఉండటం వల్ల ఒత్తిళ్ల నుంచి త్వరగా కోలుకుంటాం. మైండ్ ఫుల్ నెస్ మెడిటేషన్ ప్రక్రియలను అనుసరించడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.

మీతో మీరు

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఒక్కోసారి ఊపిరి తీసుకోవడమూ మర్చిపోతాం. కాసేపు కూడా సంతోషంగా గడపలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాబట్టి, రోజులో కాసేపు మీకంటూ కొంత సమయం కేటాయించుకోవాలి.



రాతతో సాంత్యం

ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు.. ఏకాంతంగా కూర్చుని మీ ఆలోచనలను ఓ నోట్ బుక్ లో రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మనసులో గందరగోళం చెదిరిపోతుంది. ఆలోచనలు దారిలోకి వస్తాయి. అంతేకాదు.. జర్నల్ రాయడం వల్ల ఒంటరితనం భావన దూరమైపోతుంది.

పుస్తక పఠనం

ఒత్తిడి నుంచి బయటపడటానికి మంచి మార్గం పుస్తక పఠనం. వార్తాపత్రికలు, క్లాసిక్స్, కామిక్స్, స్ఫూర్తిదాయకమైన పుస్తకాలు చదవడం మంచిది.



పది నిమిషాల నడక

ఒత్తిడి మీపై ఆధిపత్యం చలాయిస్తున్నప్పుడు ఓ పది నిమిషాల నడకతో దాన్నుంచి బయటపడొచ్చు. నడక మన శరీరంలో ఫీట్ గుడ్ హార్మోన్లు విడుదల కావడానికి దోహదపడుతుంది. కుంగుబాటు, ఆందోళనను దూరం చేస్తుంది.



హాబీలో లీనమవడం

మీకంటూ ప్రత్యేకమైన సృజనాత్మక కార్యక్రమంలో మునిగిపోవాలి. దీంతో మీ మూడ్, సంతోషం మీద సానుకూల ప్రభావం పడుతుంది. హాబీ మీ ఆరోగ్యం, మూడ్ తదితర మానసిక విషయాలపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నేచర్ మెడిసిన్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం పేర్కొన్నది.

మిత్రులతో మాటలు

పరిస్థితులు బాగాలేనప్పుడు.. అవి చిన్న విషయాలే అయితే మీ ఆత్మీయులతో పంచుకోవడం ఉత్తమం. మీరు అభిమానించే వ్యక్తి సాన్నిహిత్యం మీకు సాంత్యం చేకూరుస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మంచి మిత్రుల అండ మన ఆందోళన, ఒంటరితనం భావనలను తగ్గిస్తుంది.



మానసిక ఆరోగ్యమూ ప్రధానమే!

