

# అన్నీ సవ్యంగా ఉంటాయి మనసు బాగున్నప్పుడు

## 10 మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు చిట్కాలు

1

మీ అనుభూతి గురించి మాట్లాడటం

మీ అనుభూతి గురించి మాట్లాడటం మీరు మంచి మానసిక ఆరోగ్యంతో ఉండటానికి మరియు ఇబ్బందికర పరిస్థితులను అధిగమించడానికి మీకు సహాయపడగలదు. మీరు క్షేమంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు చార్జీ తీసుకోవడంలో ఇది ఒక భాగం.

2

బాగా తినండి

మనం తినేవాటికి మరియు మన అనుభూతికి మధ్య బలమైన లింకు ఉంది- ఉదాహరణకు, కేఫిన్ మరియు చక్కెర సత్వర ప్రభావం చూపతాయి. కానీ ఆహారం మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ఎక్కువ కాలం ఉండే ప్రభావం చూపగలదు.

3

సంప్రదిస్తూ ఉండాలి

స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మీతో కలుపుగోలుగా మరియు శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారనే అనుభూతి కలిగించగలరు. మీ మదిలోని ఆలోచనలనుంచి వాళ్ళు విభిన్న అభిప్రాయాలు ఇవ్వగలరు. మీరు క్రియాశీలంగా ఉండటానికి వాళ్ళు మీకు సహాయపడగలరు, ఆధారం అందించగలరు, ఆచరణాత్మక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి మీకు సహాయపడగలరు.

4

విరామం తీసుకోండి

సన్నివేశం మార్పు లేదా గతి మార్పు మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచివి. మీ బెడ్ రూమ్ ని శుభ్రం చేయడం నుంచి అయిదు నిమిషాల విరామం తీసుకోవడం, కుక్కను వాకింగ్ కి తీసుకెళ్ళడం, పరిగెత్తడానికి వెళ్ళడం లేదా వారాంతంలో స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కడైనా అన్వేషించడం నుంచి విరామం తీసుకోవడం అయివుండొచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి పీటిల్లో కొన్ని సరిపోతాయి.

5

మీరు ఎవరో అంగీకరించండి

మనలో కొంతమందిమి ప్రజలను నవ్విస్తాము, కొంతమంది గణితంలో రాణిస్తారు, కొందరు అద్భుతమైన భోజనం వండుతారు. మనలో కొంతమందిమి మనకు సన్నిహితంగా ఉండే ప్రజలతో మన జీవన విధానాన్ని వంచుకుంటాము, ఇతరులు చాలా భిన్నమైన జీవితం గడుపుతారు. మనమంతా భిన్నమైనవాళ్ళం. ఇలా ఉండటం ఒకే!

6

క్రియాశీలంగా ఉండండి

వ్యాయామం మీ మెదడులో రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది, దీనివల్ల మీకు మంచిగా అనిపిస్తుంది. క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మీ గౌరవాన్ని పెంచుతుంది మరియు మీరు ఏకాగ్రత పెట్టడానికి, నిద్రపోవడానికి, చూడటానికి మరియు మెరుగైన అనుభూతి పొందడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం మీ మెదడును మరియు మీ ఇతర కీలక అవయవాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

7

సహాయం కోరండి

మనలో ఎవ్వరిమీ సూపర్ మనిషిమి కాదు! మనమంతా కొన్నిసార్లు అలసిపోతాము లేదా తప్పకుండా జరిగినప్పుడు మనం కుంగిపోతాము. మీకు వనులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే మరియు మీరు చేయలేరని మీకు అనిపిస్తే, సహాయం కోరండి.

8

మీరు బాగా చేయగలిగింది దేనినైనా చేయండి

మీకు ఏ వనిచేయడం అంటే ఇష్టం? మీ లోపల మీరు కోల్పోయే కార్యకలాపాలు ఏమిటి? గతంలో ఏం చేయడం అంటే మీకు ఇష్టంగా ఉండేది?

మీరు ఆనందంగా ఉండటం ఒత్తిడిని జయించడానికి సహాయపడుతుంది. మీకు ఆనందం కలిగించే వనిని మీరు చేయడం అంటే మీరు దాన్ని బాగా చేస్తున్నారని మరియు గౌరవాన్ని పెంచే ఏదైనా సాధిస్తున్నారని అర్థం.

9

ఇతరుల వట్ల శ్రద్ధవహించండి

ఇతరుల వట్ల శ్రద్ధ వహించడం మీకు సన్నిహితంగా ఉన్న ప్రజలతో మీకు గల అనుబంధాన్ని నిలబెట్టుకోవడంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఇది ప్రజలను చేరువగా కూడా చేస్తుంది.

10

మీ గురించి శ్రద్ధవహించండి!

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

**DEPRAN**

The MOST dependable partner

**DEPRANEX**