

استمتع في اجازتك وعزز صحتك النفسية



عندما تحظى بإجازة خصوصاً تلك الإجازات القصيرة التي تمنحها الحكومة كإجازات الأعياد واليوم الوطني وأيضاً إجازات نهاية الأسبوع، يجب أن تحقق فيها أقصى استفادة لصحتك.

فيما يلي أهم ثلاث نصائح للحصول على (إجازات تعزز صحتك النفسية):

لا تقارن نفسك بمن هم أعلى منك

من السهل مقارنة تجاربك بتجارب الآخرين، فوسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالصور الجميلة لوجهات العطلات ولصور مجموعات الأصدقاء الفرحين وأفراد العائلة المبتسمين، لكن تذكر هناك آخرون ليس لديهم عطلة ولا أسرة ولا أصدقاء ولا هدايا. المقارنة بما هو أعلى أو بمن نعتقد أنهم يتمتعون بحياة أفضل، تجعلك أقل سعادة ورضا، على النقيض من ذلك، يمكننا أن نتذكر الأشخاص الذين لا مأوى لهم في العالم، والمرضى الذين يعيشون بالمستشفيات، عندما نتذكر الأشخاص الذين ليس لديهم أبسط الأشياء التي نمتلكها حينها سنكون ممتنين للنعم التي نعيشها.

اتخذ إجراء

ابحث عن المجموعات أو الأماكن التطوعية التي تدعم المحتاجين في الإجازات وقم بالمشاركة معهم، قد تجد نفسك قمت بتنظيم وتوزيع ملابس العيد للأطفال معظم أيام إجازاتك نؤكد لك أنك لن تشعر بالأسف على ذلك أبداً!

استعد قبل وقت الإجازة

الإجازة توفر فرصة مهمة للراحة من العمل، في دراسة مثيرة للاهتمام حول الآثار الصحية للعطلات، وَجَد الباحثون أن المهام غير المكتملة، سواء كانت من العمل أو تتعلق بأمور شخصية، يمكن أن تؤثر سلباً على الإجازة من العمل، إن المهام غير المكتملة تكون عالقة في أذهاننا مما يجعل من الصعب قطع الاتصال نفسياً عن العمل علاوة على ذلك، عندما نعود من الإجازة، نشعر بالإرهاق والتوتر من ما يجب القيام به.

اتخذ إجراء

قم بإنهاء أكبر عدد ممكن من العمل والمهام الشخصية قبل الذهاب في إجازة، إذا لم تتمكن من إغلاق الأشياء تمامًا ، قم بتدوين ملاحظات جيدة وإنشاء خطة عمل لتسهيل العمل بعد عودتك، يمنحك ذلك استمتاع أكبر بفترة إجازتك ويساهم في تعزيز صحتك النفسية.

اضبط ماتفكر وتشعر به

كثيرا ما يُنظر لإجازات العمل على أنها فرصة للراحة الجسدية من مهام العمل ومن النهوض باكراً ، في حين أن الإجازات راحة نفسية وذهنية أيضاً. لكن كيف أساعد نفسي على الحصول على هذه الراحة؟! لبد أن نُعيد ضبط ما نفكر ونشعر به كأن نقضي بعض الوقت في ملاحظة ما يحدث حولنا؟ وكيف نشعر في نفس الوقت؟، لاحظ كل ما هو جميل ويمر بإجازتك مثل: وجود أحبائك بقربك، أو لحظات الضحك مع أصدقائك أو اللعب مع ابنائك .

أن تنغمس في تفاصيل إجازتك وأحداثها خطوة مهمة، لكن أحياناً الأجهزة الذكية كالهاتف واللاب تب قد تُعيد أذهاننا إلى أجواء العمل مثال على ذلك: فتح بريد العمل أو فتح محادثات فرق العمل في بعض التطبيقات.

اتخذ إجراء

- التقط صورة مدهشة كل يوم - وهو ما يجسد حقاً جوهر إجازتك.
- اكتب ثلاث أشياء تشعر بالامتنان الشديد لها خلال هذه الإجازة.
- احصل على استراحة تكنولوجية وابتعد عن هاتفك أو جرب تطبيقات تقنية ممتعه جديده.