الإرهاق النفسي يولد الكآبة

◄تحية طيبة لكل العاملين على هذا الموقع الرائع والمتميز جداً وبعد...

مشكلتي نفسية هي كالآتي:

1- أبكي بسرعه ولأتفه الأمور.

2- أتأثر بالكلام الجارح بسرعة مما يسبب لي حالة نفسية ويبعد عني النوم ويفقدني شهيتي للطعام.

3- أنني ضعيفة الشخصيه لا أدافع عن كرامتي، عندما يهينني أحد أو يجرحني أخاف من الرد عليه، أخاف أنا أعاني من الجبن

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة ا وبركاته

تحية طيبة وبعد..

حالتك تدل على وجود إرهاق نفسي مع بعض الكآبة والقلق، على أية حال، فإن حالتك ليست مستعصية ويمر بها كثير من الأشخاص، ويتجاوزونها ولا تبقى منها سوى الذكريات العابرة،

وقبل كل شيء فإن عليكِ أن تسعي للراحة والنوم بمقدار كافٍ حتى يزول عنك الإرهاق وتستطيعين معالجة الكآبة والقلق وأنتِ بوضع أفضل، ومن أجل تحصيل النوم الكافي عليكِ:

1- الإمتناع عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة بعد الغروب.

2- ممارسة الرياضة، كالعدو والسباحة، أو الألعاب السويدية، وعلى الأقل المشي.

3- تناول عشاء خفيف مع بعض اللبن أو الحليب قبل النوم.

4- الإهتمام بالتغذية الصحية خصوصاً الممحتوية على الفيتامينات و فيتامين c بالذات لأنه يؤثر في الصحة النفسية إضافة إلى الجسدية والمتوفر عادة في الطماطم والحمضيات.

5- تجنب مشاهدة البرامج التلفيزيونية المثيرة للأعصاب ليلاً.

6- المطالعة قبل النوم وقراءة القرآن والإذكار.

7- طرد الأفكار المشتتة للذهن وخصوصاً الأفكار السلبية.

8- العمل على التفكير الأيجابي من خلال الأيمان باﷲ تعالى والرضا بقضائه وتذكر نعمه والشكر له والتوكل عليه والأمل برحمته.

9- الأهتمام بفراش النوم خصوصاً الوسادة بما يهيأ للأنسان نوماً صحياً ومريحاً.

10- النوم المبكر والإستيقاظ المبكر توافقاً مع الطبيعة.

وينبغي مع ذلك العمل على تصفية الذهن من الأفكار التي تولد القلق والكآبة- فإن الكثير من تلك تأتي نتيجة التربية القاسية في البيت والمجتمع، عليك أن تعرفي بأنكِ كأنسان أشرف مخلوقات اﷲ وأعزها عليه وقد خلق اﷲ تعالى السماوات والأرض وسخرها للأنسان وأغدق عليه نعمه ظاهرة وباطنة (وإن تعدوا نعمة اﷲ لا تحصوها إن اﷲ لغفور رحيم) (النحل/ 18).

ولو راجعتِ نفسكِ وتذكرتِ صفاتكِ ومميزاتكِ الطيبة والحميدة لوجدتِ الكثير منها مما يدعوكِ إلى الإطمئنان لوضعكِ والتفاؤل لمستقبلكِ.

إهتمي لرضا اﷲ تعالى عنكِ ورضاكِ عن نفسكِ ولا تهتمي بعد ذلك كثيراً لرأي الآخرين ربما بمقدار الإستفادة من الملاحظات لغرض تحصين شخصيتكِ وتجنبكِ للأخطاء.

قابلي من ينتقدكِ بهدوء واطلبي منه بيان رأيه وإذا كان محقاً فاشكريه وإذا كان مخطئاً فبيني له الواقع ببرود، دون أن تنفعلي، فإذا قبل فذلك المطلوب وإذا لم يقبل أتركيه بسلام ولا تشغلي بالك كثيراً فإن (رضا الناس غاية لا تدرك) ولم ترض الناس على الأنبياء والأولياء فكيف بنا؟

وبعد لا تنسي أن تعملي على ترويح نفسك بكل ما هو ممتع ومفيد وسليم، خصوصاً قراءة القرآن الكريم ومطالعة الكتب، الرياضة، التسوق، زيارة الأهل والأقارب، مشاهدة البرامج المفيدة والتجول في الطبيعة، واعملي أن اﷲ معكِ فلا تخافي ولا تحزني طالما كنتِ معه.►