لصحة نفسية أفضل... 5 عادات يجب أن تحملها معك لعام 2026



من أبرز العادات المرتبطة بالصحة النفسية التي ينصح الخبراء باتباعها عام 2026:

الاهتمام بالنوم

النوم الجيد هو أساس الصحة النفسية الجيدة. قد يؤثر الحرمان من النوم على المزاج والذاكرة والانتباه. في عام 2026، اجعل النوم أولوية وليس ترفاً. استهدف الحصول على 8-7 ساعات من النوم ليلاً. نم واستيقظ في نفس الوقت حتى في عطلات نهاية الأسبوع. قلل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة قبل النوم بساعة على الأقل، وخفف إضاءة غرفة نومك.

تقليل وقت استخدام الشاشات ومواقع التواصل الاجتماعي

قد يتراكم التوتر والقلق في ذهنك دون وعي، ويصبح الشك في الذات ملازماً لك مع التصفح المستمر. ورغم أن الحياة الرقمية أمر لا مفر منه، فإن التدريب على وضع حدود لاستخدام الشاشات هو السبيل الوحيد لتحقيق السكينة النفسية. حاول الابتعاد عن الشاشات لمدة ساعة أو ساعتين على الأقل خلال اليوم. من الأفضل عدم تفقد هاتفك فور استيقاظك أو قبل نومك مباشرة. ألغِ متابعة الصفحات التي تثير توترك أو تولد لديك أفكاراً خاطئة، وتجنب المحتوى الذي يجعلك تشعر بالخوف أو الترهيب. كما أن تقليل وقت استخدام الشاشات يُسهم في صفاء ذهنك.

التحدث عن مشاعرك دون الشعور بالذنب

كبت المشاعر مدمر للصحة النفسية على المدى البعيد. بحلول عام 2026، ينبغي أن يصبح من المعتاد مناقشة مشاعرك، سواء مع صديق مقرب أو شخص مختص. التعبير عن المشاعر لا يعني الضعف، بل يساعد على تخفيف التوتر وإتاحة الفرصة للآخرين للوجود معك. عندما تشعر بثقل المشاعر، بادر بالتحدث مبكراً بدلاً من الانتظار حتى تتفاقم الأمور.

تحريك جسمك يومياً

ترتبط التمارين الرياضية ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية. فهي تُحفز إفراز مواد كيميائية في الدماغ تُحسّن المزاج، ما يُساعد على تخفيف التوتر والقلق. ولا تتطلب التمارين الرياضية جهداً كبيراً، فممارسة اليوغا في المنزل أو الرقص وتمارين التمدد الخفيفة مع المشي يومياً كافية. اختر الأنشطة التي تُحبها، لأنها ستُصبح جزءاً من العناية الذاتية، لا مجرد خطوة روتينية.

اللطف مع الذات

كثير من الناس هم أشدّ منتقدي أنفسهم. الشعور بالنقد الذاتي المستمر قد يؤدي إلى تدهور الصحة

النفسية والثقة بالنفس. كن رحيماً بنفسك، وأنت تستقبل عام 2026. تقبّل فكرة أنه لا بأس بأخذ فترات راحة والعمل متى شئت. استمتع بالانتصارات الصغيرة، ولا تقارن مسيرتك بمسيرة الآخرين.