

عادات يومية بسيطة للحفاظ على صحة سليمة



07 إبريل 2019 - 17:23

من الطبيعي أن يعتاد المرء على ممارسة الكثير من العادات في حياته اليومية، سواء في العمل أو المنزل، وبالتالي يصعب عليه التخلي عنها بعد أن أصبحت جزءاً لا يتجزأ من روتينه اليومي.

بحسب "لها" لكن من الضروري الفصل بين العادات الخاطئة التي قد تسبب مشاكل صحية وجهداً نفسياً للفرد، وتلك الصحية التي تؤسس لروتين حياة سليمة ملؤها السعادة والإيجابية والتفاؤل. فما هي الطريقة المثلى لعيش حياة صحية سليمة؟ وهل من الممكن التخلي عن عادات غير مفيدة أصبحت من الروتين اليومي؟

- ما المدة التي يحتاج إليها الفرد للتخلص من عادات قديمة؟

يُجمع الكثير من اختصاصيي علم النفس على أن الانسان يحتاج إلى وقت طويل للتخلص من عادات يومية لطالما اعتمدها في حياته، بينما تأسيس عادة جديدة يستغرق 21 يوماً وفق ما أظهره العديد من الأبحاث.

وعلى هذا الأساس فإن التخلص من العادات اليومية المتكررة قد يحتاج إلى الوقت نفسه، أو في بعض الحالات إلى 30 يوماً على الأكثر. ونظراً لأن هذه المدة الزمنية تتناسب مع رغبة الجميع في التغيير السريع، أشارت دراسة أجرتها جامعة لندن إلى أن الوقت المطلوب للتغيير قد يكون أطول بكثير، فمن خلال دراسة سلوك طُبِّقت على 96 فرداً، تبين أن التخلص من عادات قديمة احتاج إلى مدة تراوح بين 18 و 254 يوماً. من هنا أهمية اتباع عادات صحية وسليمة تؤثر إيجاباً في حياة الفرد بدلاً من التركيز على عادات قد تسبب له مع مرور الزمن مشاكل صحية خطيرة.

تاريخ الطباعة: 19-09-2019 11:24:25

- كيف تؤثر ممارسة العادات الصحية بشكل يومي، في حياة الأفراد؟

مما لا شك فيه أن ممارسة العادات الصحية لها فوائد كثيرة على صحة الأفراد، وخاصة أولئك الذين يعانون بعض الأمراض الجسدية.

إلا أن من الضروري التشديد على أهمية ممارسة بعض العادات الصحية التي قد تؤثر إيجاباً في الحياة النفسية أيضاً، فتنقسم التأثيرات بين جسدية وأخرى نفسية.

التأثيرات الجسدية: التركيز على العادات الصحية يساهم الى حد كبير في مكافحة العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم، كما يحافظ على صحة المفاصل ويقوي العضلات ويعزز القدرة على النوم، وبالتالي يساعد في الحفاظ على وزن مثالي، مما يقي من الإصابة بالكثير من الأمراض.

التأثيرات النفسية: لممارسة العادات الصحية أيضاً تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية للإنسان.

فممارسة الرياضة بانتظام تحفز إنتاج الأندروفين في الدماغ، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور بالسعادة والاسترخاء، وتعزز الثقة بالنفس، وتحسن من وظائف الدماغ، وتمدّ الجسم بالطاقة.

- هل من الضروري اتباع روتين يومي لعيش حياة صحية سليمة؟

قد يعتقد كثر أن من الأفضل عدم الاعتماد على روتين يومي في ممارسة الرياضة أو في تناول الطعام أو في تحديد موعد للذهاب إلى النوم أو العمل، إلا أن من الضروري للفرد، أن يتبع عادات يومية سليمة من أجل التمتع بحياة صحية. فالانتظام في ممارسة العادات الصحية يساعد الفرد على التخلص من الخمول ويمدّ الجسم بالطاقة والحيوية.

5 عادات بسيطة للحفاظ على حياة صحية سليمة

ممارسة الرياضة: الجميع يهمل ممارسة الرياضة وخاصة في الصباح، ويعتبر أن الذهاب إلى النادي الرياضي لساعات معدودة في الأسبوع كافٍ. إلا أن من الضروري ممارسة الرياضة كعادة يومية. اختاري الرياضة التي تفضلينها، سواء المشي أو الجري أو ركوب الدراجة الهوائية أو الأيروبيك، ومارسها بانتظام لمدة ربع ساعة في اليوم، وما بين 3 أو 4 مرات في الأسبوع، لأنها تساعد الجسم على التخلص من السموم.

تناول وجبة فطور صحية: من الضروري جداً ألا تهملتي وجبة الفطور صباحاً، لأنها تمدّ الجسم بالطاقة اللازمة بعد فترة من الخمول دامت 8 ساعات. ولهذا ركزي على تناول البروتينات والفواكه والخضار في الفطور، وحاولي التخفيف من المشروبات الغنية بالكافيين، واستبدليها بالشاي الأخضر أو العصير الطبيعي.

شرب الكثير من الماء: كالرياضة، يساعد شرب المياه بكميات كبيرة في تخليص الجسم من السموم. فمن الضروري شرب كوب كبير من الماء عند الاستيقاظ مباشرة، مع إضافة بعض عصير الليمون إليه، فهذا يساهم في تنشيط الجسم ويجعل الوجه نضراً. ومن الضروري شرب ما لا يقل عن 12 كوباً من الماء صيفاً و 8 أكواب شتاءً بشكل يومي من أجل تعزيز مناعة الجسم وزيادة معدلات الطاقة فيه.

الابتعاد عن وسائل التكنولوجيا مساءً: بما أن التكنولوجيا أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، بات من الصعب بالنسبة الى كثيرين الإقلاع عن هذه العادة السيئة. لكن من الضروري عدم استخدام وسائل التكنولوجيا قبل الذهاب إلى النوم مباشرة، وذلك تجنباً للأرق والحرمان من النوم العميق، فقلة النوم تؤثر سلباً في صحة الإنسان.

ممارسة هوايات مفضلة: من الضروري الحفاظ على الصحة النفسية، ولذلك تُصح المرأة بممارسة هوايتها المفضلة بشكل يومي، وخاصة اذا كنت تعاني من ضغوط العمل، فمن شأن ذلك أن يساعدها على الشعور بالراحة والاستقرار النفسي.