

زيادة النشاط



عندما نشعر بالاكئاب، فإننا نميل إلى بذل القليل جدًا من الجهد بسبب شعورنا بالإرهاق، وصعوبة النوم والأكل، والسلبية في أسلوب التفكير. نتوقف عن فعل الأشياء التي اعتدنا القيام بها مع شعورنا بالمتعة. يمكن أن يصبح الأمر سيئًا لدرجة أننا لا نتمكن حتى من الذهاب إلى العمل، أو القيام بالأشياء في المنزل. نريد أن نبقى في السرير، أو نبقى في المنزل ونفعل القليل جدًا، وقد نعزل أنفسنا عن الأصدقاء والعائلة.

قيامنا بزيادة مستويات التمرين والنشاط قد يكون له تأثير كبير على أمزجتنا من خلال:



- جعلنا نشعر بالتحسن تجاه أنفسنا.
- تقليل شعورنا بالتعب.
- تحفيزنا على إنجاز المزيد.
- تحسين قدرتنا على التفكير بوضوح أكثر.
- مساعدتنا على التفكير في شيء آخر غير التركيز على أفكارنا التي لا فائدة منها.
- الاستفادة من الأدرينالين الناتج عن القلق والغضب.
- زيادة الحافز.
- يمنحنا شعور بالإنجاز.
- الاستمتاع.
- التواجد مع أشخاص آخرين.
- تحفيز الجسم على إنتاج مضادات اكتئاب طبيعية.
- جعلنا نشعر بصحة أكثر عمومًا.
- تحفيز شهيتنا.

- التوازن الصحي - حدد الأنشطة اليومية التي تمنحك إحساسًا بما يلي:
- **Achievement** الإنجاز.
 - **Closeness to others** القرب من الآخرين.
 - **Enjoyment** الاستمتاع.



- استخدم "مذكرة الأنشطة"، أو جدول ACE.

اليوم التاريخ الوقت	النشاط - ما الذي فعلته، مع من كنت؟	الإنجاز (Achievement)	القرب من الآخرين (Closeness)	المتعة (Enjoyment)
		A	C	E
الاثنين العاشر، الساعة 7 مساءً	مثال: لعب ألعاب الحاسوب بعد شرب الشاي	1	1	7
الثلاثاء الحادي عشر، مساءً	مثال: الاتصال بمريام ودعوها لشرب القهوة	4	9	8

- من المهم أن تحقق توازنًا صحيًا للأنشطة التي تمنحك إحساسًا بالإنجاز والاستمتاع والقرب من الآخرين. اختر أنشطة مهمة بالنسبة لك، أو لها معانٍ إيجابية أو هادفة، وقد ترغب في التخطيط لفترات راحة أيضًا.
- في البداية، يمكنك تجربة نشاط ما لمدة 5 دقائق فقط، ثم يمكنك بعد ذلك اختيار التوقف أو الاستمرار.

- حافظ على بقاء أهدافك الواقعية - ضع حدودًا قابلة للتحقيق. على سبيل المثال: اهدف إلى المشي لمدة ١٥ دقيقة بدلاً من نصف ماراتون، أو غسل الأطباق بدلاً من تنظيف المنزل بالكامل. لا توقع نفسك في الفشل! يمكنك زيادة نشاطك مع الوقت.