



# أمور يمكنك القيام بها لتصفي ذهنك.

قد تشعر في هذا الوقت من العام بالضيق، ولكن هناك عدة أمور سهلة يمكنك القيام بها لتساعد نفسك والآخرين للشعور على نحو أفضل. إليك بعض النصائح السهلة لتجربتها.

## تنفس بعمق

إن أخذ عدد من الأنفاس البطيئة والعميقة إذا كنت تشعر بالإرهاق يمكنه أن يساعد حقاً في تهدئة عقلك. ويمكنك القيام بهذا في أي مكان.



## انغمس في الموسيقى

بدلاً من سكب كأس من الكحول مساءً، استمع إلى الراديو أو البودكاست أو بعض الموسيقى للمساعدة في تحسين مزاجك.



## ابق على تواصل

إن إيجاد طرق للبقاء على تواصل مع الأصدقاء والعائلة يمنح دفعة لكل منكم. لم لا ترسل لهم رسالة لتسألهم عن يومهم؟



## اخرج وتجوّل

إن الخروج في الهواء النقي يمكنه أن يرفع من معنوياتك في الشتاء. جد وقتاً للركض أو المشي أو ركوب الدراجة في وضوح النهار.



## ساعد الآخرين

إن صنع أشياء جميلة للآخرين سيساعدك ويساعدهم. كقول شكراً لك أو صنع كوب من الشاي أو القيام بمدح شخص ما- مبادرات بسيطة يمكنها أن تساعد في تحسين مزاجك. لم لا ترسل بطاقة بردية لشخص ما؟



لمزيد من النصائح حول كيفية التعامل خلال شهور الشتاء تفضل زيارة [clearyourhead.scot](http://clearyourhead.scot)