

نظرًا لأننا نتكيف مع عالم نعيش فيه مع COVID-19 حتى عام 2022 وما بعده ، فمن المهم تطوير استراتيجية للبقاء الذهني. يجب أن نخلق عالمًا شخصيًا لا نعيش فيه فحسب ، بل نزهه فيه. الخطوة الأولى هي الاعتقاد بأن هذا ممكن. ثم نبني برامج للنجاح. يمكن أن تحدث الإجراءات الصغيرة فرقًا كبيرًا.

### عادات صحية تتبّع :

في مقال حديث ، تلخص تارا باركر بوب ، كاتبة العمود الصحي في صحيفة نيويورك تايمز "عادتنا الصحية المفضلة لعام 2021". هذه الجولة لبعض أفضل النصائح وأسهلها يمكن أن تساعدنا جميعًا على العيش بشكل أفضل نوعًا ما مع انتقالنا إلى عام 2022. سأحاول النقاط جوهر الاقتراحات الثمانية الأولى

- أفضل الساعات: خصص أفضل ساعاتك للتركيز على أهدافك الشخصية. بالنسبة للكثيرين ، هذا في وقت مبكر من اليوم. لكن بالنسبة ليوم الليل ، قد يأتي بعد ذلك بكثير. اجعل هذا وقتك لإعادة الشحن.
- تمرينات خفيفة: بدلاً من الحصول على فنان إضافي من القهوة أو الشاي ، انهض وأسرع أو اصعد السلالم أو قم بالقفز. تعتبر فترات التمرين القصيرة من التمارين الصحية حقًا.
- التقط صورة: التقط شيئًا مميزًا كل يوم. قد يكون هذا كلبك أو زهرة بدأت للتو في التفتح أو نمط السحب في السماء. شارك الصورة مع العائلة و / أو الأصدقاء. من المعروف أن هذا يزيد السعادة.
- تحقق من شعورك: اسأل نفسك بصدق عما إذا كنت تشعر بالحيوية أو بالضيق أو عدم الاستقرار حقًا - مهما كان الأمر. من خلال الاعتراف بهذه الحقيقة ، يمكنك تمهيد الطريق لليوم لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز أو العودة إلى المسار الصحيح إن أمكن. هذا التحقق من الواقع يهدئ في حد ذاته.
- التأمل بخمسة أصابع: خذ وقتًا للتنفس والزفير وأنت تتحرك من إصبع إلى آخر لخلق شعور بالهدوء: تأمل بسيط حقًا.
- اجعل الأمور أسهل: غالبًا ما يكون تحقيق الأهداف المخططة أمرًا صعبًا. على سبيل المثال ، كتبت تارا باركر بوب ، إذا كان هدفك هو تناول المزيد من الوجبات المطبوخة في المنزل ، فإن خدمة توصيل مجموعة الوجبات يمكن أن تزيل الكثير من التوتر الذي ينطوي عليه تحقيق ذلك.
- خذ قسطًا من الراحة: خذ قسطًا من الراحة خلال النهار. يجد بعض الناس أن مشاهدة قناديل البحر من لقطات الكاميرا الحية في Monterey Bay Aquarium تحفز حالة تأمل. قد تتذكر توصية مماثلة قدمتها لمشاهدة " Penguin Walks" من Shedd Aquarium في شيكاغو. رؤية هذه البطاريق المرحلة تزور متنزه البيسبول في متحف الفن الحديث في شيكاغو ، من بين مواقع أخرى ، سوف تضيء يومك - وهو شيء نحتاجه جميعًا.
- وأخيرًا ، ابحث عن صديق: ابحث عن شخص ما لقضاء بعض الوقت معه مرة أو مرتين في الأسبوع للمشي أو التنزه أو ممارسة بعض التمارين. الخروج والتجول هو منشط كبير ، عقليًا وجسديًا.

### خذ "حمام الغابة"

إذا كانت العادات الصحية الموضحة أعلاه غير كافية ، فإن الطريقة الرائعة للتخلص من التوتر هي مفهوم ياباني يسمى "الاستحمام في الغابة". يقول الدكتور تشينغ لي ، مؤلف كتاب بهذا العنوان ، إن العملية يمكن أن تعمل بشكل جيد بدون غابة كاملة: يكفي وجود مجموعة من الأشجار في الحديقة. ببساطة ، التواجد في الطبيعة والاستحمام في جو الأشجار يمكنه بالتأكيد استعادة مزاجنا وزيادة حيويتنا. النباتات هي مصدر للأكسجين وأصوات الطبيعة تجذبك بعيدًا عن المدينة. هذا بالتأكيد أفضل من الاندفاع إلى السوبر ماركت في نهاية اليوم.

إذا لم تكن رحلة إلى المتنزه مطروحة ، فيمكنك زيارة قسم العقل والجسم في موقع صندوق النقد الدولي على الويب. هنا ، يمكن لمرضى المايلوما العثور على موارد صحية مثل التنفس والاسترخاء والتأمل الذهني وتمارين اليوجا.

## أبقى بأمان

يظل الحفاظ على سلامتك أمرًا مهمًا لجميع مرضى المايلوما ، خاصةً إذا كنت تخضع لعلاج جديد. لذا من فضلك:

- تأكد من حصولك على التطعيم الكامل والحصول على حقنة معززة.
  - ارتد قناعًا دائمًا في جميع المواقف الخطرة.
  - تجنب السفر أو الحد منه حَقًا مع انتشار متغير COVID-19 Omicron الجديد على نطاق أوسع.
  - استمر في تنظيم لقاءات آمنة مع العائلة والأصدقاء الذين تم تطعيمهم أيضًا بشكل كامل وخضعوا لاختبار COVID سلبيًا إذا كانوا قد شاركوا في أي رحلة سفر مهمة.
- دعنا ننتقل إلى عام 2022 بموقف إيجابي: سيتحسن عقلنا الشخصي ، وسيأتي النجاح في طريقنا. على الرغم من أننا بحاجة إلى تتبع السلبيات في الأخبار ، فإن التركيز على التحديثات الإيجابية سيساعدنا جميعًا. دعونا نستمع ونكون ممتنين ، كما كانت والدتي تقول دائمًا ، "الرحمات الصغيرة" - الأشياء الجيدة غير المتوقعة التي تحدث - ونساعد الأقل حظًا كلما أمكننا ذلك.