

Manaxho emocionet

10 Mënyrat për të përballuar ditën pa duhan

Ju mund të ndjeheni se duhani ju ndihmon në momentet kur emocionet tuaja janë të papërballueshme. Megjithatë ju mund të ndjeheni më mirë për momentin, pirja e duhanit nuk është ndihmë. Ju ndoshta ndjeheni më mirë ndërsa pini duhan për arsye se ky veprim (pirja e duhanit) thjesht largon kohën që ju do të përballoheni me emocionet tuaja. Pirja e duhanit nuk ka të bëjë shumë me të ndjehurin mirë.

Më poshtë janë disa mënyra të tjera për të qëndruar pa pirë duhan:

1. Bëni një pushim

Një pushim i shkurtër nga një situatë e vështirë apo shqetësuese mund t'ju ndihmojë të mendoni më qartë dhe të merrni një vendim të drejtë.

2. Shprehu

I telefononi ose shkruani një sms një miku me në mënyrë që të bisedoni për të në lidhje me cka ju shqetëson.

3. Merru me dicka tjetër

Bëj një shëtitje, loz ose lexo dicka.

4. Vër trupin në lëvizje

Nëse nuk jeni në humor, bë një shëtitje ose vrap të lehtë.

5. Praktiko si do të përballosh situata të vështira.

Nëse kur ke përballë emocione të pakëndshme ti u shmangesh atyre dhe pretendon se ato nuk egzistojnë atëherë ky mund të jetë momenti që të përpiqesh ti shprehur to. Kur ne mohojmë ndjenjat ato mblidhen derisa mund të shpërthejnë për arsyen më të vogël. Kjo mund të jetë veçanërisht e ndërlikuar kur ju duhet të përballoheni me dike që ju ka lënduar ose ofenduar. Ndonjëherë të bisedosh për cka ju shqetëson në ambient neutral mund t'ju ndihmojë.

6. Bëni një listë dhe përcaktoni objektiva.

Ndajini detyrat e mëdha në hapa të vogla. Pastaj me plotësimin e çdo hapi ju do të shihni progresin tuaj.

7. Mos lejoni që mendimet negative t'ju drejtojnë.

Nëse ju ndjeheni i mërzitur për veten apo jetën, bë një listë të gjërave për të cilat ju jeni mirënjohës.

8. Bëj një pushim

Në vend që të kërkonit përsosmërinë totale prej vetes do të jetë më mire të lejoni veten që të lumturoheni duke bërë një punë mjaft të mirë. Përpiquni të bëni më të mirën tuaj pa pasur nevojë të jetë e përkryer.

9. Bëni ushtrime, hani rregullisht dhe flini shumë

Të qenët i/e dobët fizikisht mund tua bëjë shumë më të vështirë të përballoni një ditë me humor të keq. Kujdesuni për veten.

10. Kur ju ndjeheni shumë të mërzitur, përdorni metodën Stop - Mendo - Merr Frymë

Stop për një minutë dhe mendo për gjithshka. Ndonjëherë gjëra që vërtetë nuk kanë rëndësi mund t'ju

nevrikosin në këtë moment. Numëroni deri në 10, mer frymë thellë dhe të përqëndrohu në qetësimin tuaj.

Përdorni këshillat e kësaj listë për t'ju ndihmuar të kuptoni se çfarë funksionon më mirë për ju. Këto mund të jenë të pakëndshme në fillim por me praktikë ju mund të mësoni se si të përballoni emocionet pa duhan.

4 Arsye për të mos përdorur cigaret si mjet për të përballuar stresin dhe mërzinë.

Kur ke shume stres apo mërzë e bën shumë të vështirë të lesh duhanin. Kjo ndodh sepse ti je mësuar me duhanin për ti përballuar ato.

Ka shumë probleme me përdorimin e cigareve si mënyrë për të përballuar stresin apo ndjenjat e tjera të pakëndshme:

1. Qetësimi zgjat vetëm një periudhë të shkurtër kohe. Shpejt stresi juaj do të kthehet dhe ju do të duhet të pini një cigare tjetër.
2. Pirja e duhanit nuk e zgjidh problemin tuaj vetëm e fsheh atë. Shkaku i problemit tuaj mbetet.
3. Pirja e duhanit nuk është një mënyrë të shëndetshme për të përballuar stresin (stresi ndoshta nuk do ju vrasë por pirja e duhanit mundet).
4. Pirja e duhanit në të vërtetë shkakton më shumë stres sesa heq atë. Studimet tregojnë se nivelet e stresit zbresin pas lënies së duhanit.

Shumë njerëz ri-fillojnë pirjen e duhanit përsëri në përgjigje të stresit ose mërzisë. Një nga sfidat e të mos pirit duhan është të mësosh mënyra të reja për të përballuar stresin dhe emocionet e tjera pa cigare . Kontrolloni: **'6 Mënyrat për të rritur disponimin tuaj Pas Lënies së duhanit'** për këshilla që kanë të bëjnë me stresin dhe ndjenjat e tjera negative.