

نصائح ذهبية لتعزيز الصحة النفسية في رمضان

3 مارس، 2025



أكد مجمع إرادة والصحة النفسية بالرياض عضو تجمع الرياض الصحي الثالث، أن شهر رمضان فرصة ذهبية للتغيير الإيجابي في حياة الإنسان، وعليه أن يستغله أحسن استغلال لتعزيز صحته النفسية والارتقاء بها.

الصوم يساعد على تحسين المزاج ويقلل من الشعور بالتوتر

وأضاف المجمع أن الصوم يساعد على تحسين المزاج ويقلل من الشعور بالتوتر والقلق ويعزز الشعور بالسلام الداخلي والاستقرار النفسي، كما يساعد على تنشيط الدماغ وتحسين وظائفه، مما يزيد من القدرة على التركيز والانتباه، وتحسين جودة النوم وتقليل الأرق.

وأوضح أن الشخص عندما يلتزم بالصيام، فإنه يشعر بالإنجاز والقدرة على التحكم في الذات، مما يعزز ثقته بنفسه، ويشعره بالرضا، مبيدًا أن الصيام يساعد في التحكم ببعض السلوكيات غير الحميدة مثل الغضب والحقد والكذب، وتعزيز السلوكيات الحميدة مثل الصبر

والتسامح، إضافة إلى دوره في تحسين العلاقات الاجتماعية وتقوية الروابط الأسرية.

واعتبر المجمع أن شهر رمضان هو الوقت المثالي لبدء رحلة الإقلاع عن التدخين والاستمتاع بصحة أفضل، وذلك من خلال، وجود نية صادقة ورغبة قوية في الإقلاع عن التدخين، وتحديد الأهداف بحيث تكون واقعية وقابلة للتحقيق، مثل تقليل عدد السجائر تدريجيًا أو التوقف عن التدخين بشكل نهائي، إضافة إلى البحث عن بدائل صحية للتدخين، مثل ممارسة الرياضة أو الهوايات الجديدة.