

♦ خیلی وقت‌ها اینقدر استرس حفظ سلامتی جسمانی رو می‌گیریم که سلامت روانمون تحت الشعاع قرار می‌گیره.

♦ یکی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از ابتلا به اکثر بیماری‌ها ارتقاء سیستم ایمنی بدن هست.

♦ اضطراب و استرس موجب ترشح هورمون کورتیزول شده که این هورمون سیستم ایمنی بدن رو تضعیف می‌کنه!

♦ پس یادمون باشه نگرانی‌مون رو مدیریت کنیم. (نیاز نیست از هر منبع و کانالی اخبار نادرست تعداد مبتلایان رو دنبال کنیم، یا هر خبری که صرفاً اضطراب‌زاست و کمکی به عملکرد ما نمی‌کنه).

♦ سعی کنید برنامه‌های شاد در خانه داشته باشید. (مثل دیدن فیلم در جمع خانواده، بازی‌های گروهی مثل اسم و فامیل و...) چون شادی ضد استرس هست و توان بدنی ما را در مواجهه با آسیب‌ها بیشتر می‌کنه.