



رفیق... تقرس!

بانگ انی هات مبارزه کن



می‌کنی بدنت آدرنالین را مصرف می‌کند و موادی شیمیایی آزاد می‌کند که باعث آرامش تو می‌شود. به نوعی، فعالیت‌های فیزیکی به بدنت حقه می‌زند که خطر گذشته و تمام شده است. بدن تو آرام می‌گیرد و نگرانی‌ها به تدریج محو می‌شوند. فعالیت به روش‌های مختلفی به تو کمک می‌کند. اول از هر چیز، وقتی با وضعیتی نگران کننده و وحشتناک روبرو می‌شوی انرژی اضافه را می‌سوزاند و باعث آرامش تو می‌شود. تصور کن باید به دکتر مراجعه کنی و می‌ترسی، ولی چاره‌ی دیگری نداری. به جای آن که تمام روز نگران باشی و بترسی، بهتر است با فعالیت‌های فیزیکی خودت را از نگرانی خارج کنی. برای مثال، دور زمین بازی بدوی، با اسکیت برد تمرین حرکات نمایشی کنی، یا آهسته بدوی. با این ورزش‌ها نه تنها عضلات بدنت را تقویت می‌کنی بلکه ذهنت را هم از نگرانی‌ها و افکار پریشان پاک می‌کنی.

ورزش یک کمک مهم دیگر هم به تو می‌کند: وقتی به طور مرتب ورزش کنی (هر روز یا چند روز در هفته)، روش خوب و قابل اتکایی برای تخلیه‌ی انرژی مازاد خود داری. قلب، ریه‌ها و عضلات تو قوی‌تر می‌شوند و احساس آرامش بیشتری می‌کنی؛ حتی بهتر می‌خوابی. این مزیت بزرگی است به خصوص اگر از تاریکی می‌ترسی و یا شب‌ها کابوس می‌بینی.

