

منها الإفراط في استخدام الهاتف.. 6 عادات هادئة قد تدمر صحتك



كشفت تقرير صحي حديث عن ست عادات يومية هادئة قد تكون مضرّة بصحتك الجسدية والنفسية على المدى الطويل. شدد التقرير على أن إدراك هذه الأنماط الضارة هو الخطوة الأولى لتبني سلوكيات [verywellhealth](https://www.verywellhealth.com) وبحسب موقع أكثر صحة.

1. تجاهل تمارين القوة

أشار التقرير إلى أن التركيز على تمارين القلب وحدها لا يكفي، خاصة مع التقدم في العمر. تمارين القوة تحافظ على العضلات والمرونة وتقلل مخاطر السقوط والإصابات، ويمكن ممارستها بسهولة في المنزل باستخدام أثقال خفيفة.

2. الإفراط في استخدام الهاتف

الجلوس الطويل أمام الشاشات وتصفح الهواتف باستمرار قد يؤثر على البصر ويزيد التوتر والقلق، ويؤدي أحياناً إلى تدهور العلاقات الشخصية والمهنية. يُنصح بتقليل الإشعارات، وممارسة قاعدة 20-20-20 للعينين، ووضع الهاتف في مكان آخر عند الحاجة لفترة راحة.

3. عدم الحفاظ على مرونة العقل

المرونة العقلية لا تقل أهمية عن اللياقة الجسدية. تجنّب التفكير المطلق أو الكمال الزائد يساعد على تقليل الضغط النفسي وتحسين القدرة على التعامل مع الأخطاء اليومية واتخاذ القرارات الصحية.

4. الجلوس لفترات طويلة

الجلوس المستمر مرتبط بزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وضعف العضلات والمرونة. يُنصح بالتحرك بشكل دوري، والمشي القصير، وإضافة نشاطات صغيرة خلال اليوم لتعزيز الدورة الدموية والطاقة العامة.

5. جدول نوم غير منتظم

النوم غير المنتظم يؤثر على التركيز والطاقة والتحكم في المشاعر. يمكن تحسين جودة النوم من خلال وضع الهاتف جانباً قبل النوم واتباع روتين ليلي ثابت.

6. رد الفعل بدل المبادرة تجاه الصحة

الاعتماد على التدخل بعد حدوث المشاكل الصحية بدلاً من تبني أسلوب حياة وقائي - يزيد الأضرار على المدى الطويل.