

## نکات اقدام در خلق پایین

مرور نکات زیر برای حفظ دیدگاهی واقع‌بینانه نسبت به اینکه آیا فعالیت‌های در حال انجام می‌توانند کمکی به بهبود خلق بکنند یا نکنند، مفید می‌باشد:

\* تا حد امکان، فعالیت خود را به‌عنوان یک «آزمایش» انجام دهید، بدون اینکه از قبل قضاوت کنید بعد از انجام آن چه احساسی خواهید داشت. ذهنی باز داشته باشید نسبت به اینکه آیا این کار می‌تواند به هر شکلی مفید باشد یا نه.

\* یک فعالیت را به گام‌های کوچک‌تر و قابل‌مدیریت‌تر تقسیم کنید؛ یا بر اساس زمان (مثلاً فقط چند دقیقه انجام دادن و سپس اجازه دادن به خود برای توقف)، یا بر اساس اجزای فعالیت (مثلاً فقط انجام یک بخش از یک کار بزرگ‌تر، مانند مرتب کردن تنها یک قسمت از میز به‌جای کل آن).

\* دامنه‌ی متنوعی از فعالیت‌ها را در نظر بگیرید و خود را محدود به چند فعالیت مورد علاقه نکنید. گاهی امتحان کردن رفتارهای جدید به خودی خود می‌تواند جالب باشد. «کشف کردن» و «کنجکاوی» اغلب می‌توانند واکنش‌های «کناره‌گیری» و «عقب‌نشینی» را کاهش دهند.

\* انتظار معجزه نداشته باشید. تلاش کنید آنچه را برنامه‌ریزی کرده‌اید تا حد امکان انجام دهید. وارد کردن فشار اضافی به خود با این انتظار که رویکرد جدیدتان باید تغییرات چشمگیر ایجاد کند، ممکن است واقع‌بینانه نباشد. در عوض، این فعالیت‌ها به ساختن حس کلی کنترل در مواجهه با تغییرات خلق کمک می‌کنند.

\* به خاطر داشته باشید که منتظر نمانید تا «حوصله‌اش را پیدا کنید» یا احساس انجامش به سراغتان بیاید. فقط شروع کنید.