



Home

Explore

Notifications

Messages

Lists

Bookmarks

Profile

More

Tweet

dalya blog @DalyaBlog

Thread

dalya blog @DalyaBlog

هل شعرت من قبل بأن هناك طبقة من الضباب تغطي دماغك؟ 🧠🌫️

تحتاج إلى التركيز في عملك، لكنك لا تستطيع 🤔
تحتاج لتذكر ما درستته قبل الامتحان لكن لا شيء يعود 🤔
ترغب بأن تركز بما يدور من حولك لكنك تشعر بالتشتت 🤔

حلك عندي 😊
تابع السرد ولك الرضا 👍👏
#الصحة_النفسية

Translate Tweet



10:22 PM · Jun 23, 2023 · 42 Views

View Tweet analytics

1 Like



Tweet your reply!

Reply

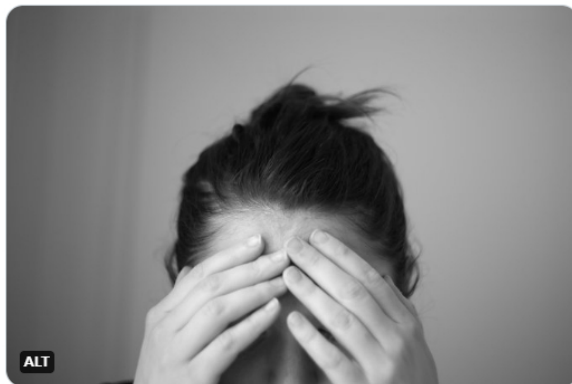
dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

الاسم العلمي لهذه الأعراض هو "Brain fog" وتعني "الضباب الدماغي"

أي أن الضباب يعطي عقلك 🤔

تجعل التعبير عن الآراء صعبا 🤔
وتفقد القدرة على إيجاد حل للمشاكل 🤔
أو حتى الإتيان بأفكار جديدة لعملك الحر 🤔

وممكن يكون السبب
التقدم بالعمر 🤔
التعرض لإصابات دماغية 🧠
أو تغيرات هرمونية 🤔



Australian Science Media Centre

1 Retweet 10 Likes

dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

Search Twitter

Relevant people

dalya blog @DalyaBlog

مُدونة وكاتبة محتوى 📝 أكتب مقالات SEO
وثريدات وإعلانات 📢 عارفة في عالم
الشاشة الصغيرة 📱 تواصل معي للتثري
مُحتواك العربي معًا لإثراء المُحتوى العربي

Trends for you

- #جنين 94.5K Tweets
- #زواج_شيد_القطاوي 6,819 Tweets
- #حادث_مديني 55K Tweets
- #البحديث_الجديد 22.8K Tweets
- #فعل_ندمت_انك_سويه 12.2K Tweets
- #افكار_البحينه
- الاعلام_العربي
- الشهيد_البطل
- 1,249 Tweets
- #وظائف 5,935 Tweets
- أنها 13.6K Tweets

Show more

Terms of Service Privacy Policy Cookie Policy
Accessibility Ads info More... © 2023 X Corp.

ربما يشعر بالفلق الان خائف بان يكون مشكلتك عويصه! 😬

لكن لا داعي لذلك أبدا 😬😬

معاناتك من الضباب الدماغي ليس بالضرورة يعني أنك تعاني من مشكلة خطيرة 🚑

كل ما في الأمر: عليك تغيير بعض سلوكيات حياتك 😬

إليك بعض النصائح 👍👉



StockVault.net

🗨️ 1 🔄 📌 10 📤



dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

...

احصل على نوم هائى ليلا! 😬

يجب أن تنام 7-9 ساعات ليلية يوميا لكي لا تطور لديك أعراض الضبابية

لكن هذا لا يكفي، بل يجب أن يكون النوم هائى! 😬

تجنب الأجهزة الإلكترونية قبل النوم من جوالات أو حاسوب أو تلفاز 📺

وابتعد عن شرب الكافيين أو تناول الطعام قبل النوم 🍷🍷



🗨️ 1 🔄 📌 14 📤



dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

...

أعط نفسك إجازة! 😬

العمل المستمر لساعات طويلة يسبب القلق والأرق! 😬

لذا خذ فترة راحة من العمل المرهق! 😬

هذا لا يريح دماغك فحسب، بل يزيد من إنتاجية عملك وإعطائك المزيد من الأفكار الإبداعية! 🧠

نل قسطًا من الراحة دائما! 👍





1 17 17



dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

...

مارس التمارين الرياضية 🏃

ربما لا تحتاج سبباً أكبر من تجنب الإصابة بالدماغ الضبابي لممارسة الرياضة 🏃💪

الرياضة لا تريح الجسد والعقل فحسب بل تقلل من هرمونات التوتر والضغط النفسي 🧘

وهي هرمونات تسبب أعراض الضبابية

مثل الاكتئاب 😞

التقلب المزاجي 🤯

القلق المستمر 😟



ALT

Pixabay

1 70 70



dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

...

تناول طعام صحي 🍏🥗

جذب تناول طعام أقل احتواءً على السكر والكربوهيدرات 🍩🍪

وستقلل من خطر إصابتك بالزهايمر وكل الأمراض الخطيرة التي تؤثر على عمل دماغك بصورة صحيحة 🍏👍

أيضاً تناول المزيد من الخضروات والفواكه والألياف الطبيعية 🥦🥕

فالعقل السليم في الجسم السليم



1 26 26



dalya blog @DalyaBlog · Jun 23

...

إن كنت تعاني من قلة الأفكار الجديدة لعملك 🧠 لا تقلق 😊😊

أحياناً لتفكر جيداً وتعمل جيداً، ولكي تتخلص من الضبابية 🍏👍

تحتاج فقط إلى تغيير نمط حياتك وتجربة أسلوب جديد وروتين أكثر صحة ونشاط 🏃

المصدر: theafford.com/what-is-brain-...



