**Neden çok sıkılıyorum? Ne yapmalıyım?**

Zamanın en önemli hastalıklarından birisidir. Yaygın bir problem olmaya başladı. Bu nedenle de insanlar can sıkıntısını akıllı telefonlarla gidermeye çalışıyor ve kendilerini unutuyorlar. Burada bahsettiğimiz konu iç sıkıntısı değildir. İnsanların hiçbir şey yapmamaları ya da yapamadıklarından kaynaklanan sıkıntıdır. Ama unutmamak gerekir ki bu durum hepimizin başına zaman zaman gelebilmektedir.

Can sıkıntısı neden olur ve can sıkıntısından kurtulmak için ne yapmalıyım?

1. Durup beklemek insanın canını sıkar. Harekette bereket var derler. Bu nedenle harekete geçmen gerektiğini düşünmeli ve inanmalısın.

2. Harekete geçmek için kısa, orta ve uzun vadedeli hedeflerin olmalıdır. Bazıları bu hedefleri öyle ulaşamaz konulardan seçerler ki kendileri de ulaşamayacağını bildiği için baştan pes ederler. Bu nedenle hedefleriniz ulaşılabilir ve gerçekçi olmalıdır.

3. Kararsız olmayın. Ne yapmak istediğinize karar verememekte can sıkıntısına zemin hazırlar. Bu nedenle elinizden geldiğince kararsızlıktan kurtulmaya çalışın.

4. Küçük şeylerden mutlu olmayı öğrenin. Küçük şeylerle mutlu olmak sizi sıkmaktan kurtaracaktır. Çok büyük şeyler yapmayı beklemek can sıkıntınızı arttırabilir.

5. Dua edin.

6. Karamsar olmayın. Olumlu düşünmeyi öğrenin. Olumsuz bakmanız durumu değiştirmeyeceği bilinci sizi olumlu bakmaya sevke edecektir.

7. Hobileriniz olsun.

8. Sosyal faaliyetlere katılma cesaretiniz olsun. Hangi faaliyetlerden hoşlandığınızı bilmiyorsanız ilk başlarda birçok sosyal etkinlikleri deneyebilirsiniz. Hoşunuza gitmeyen faaliyetleri bırakıp hoşunuza gidebilecek faaliyetleri araştırmaya devam edebilirsiniz.