

# رفع بی‌نظمی‌های زندگی در بهبود سلامت روان موثر است؟

بی‌نظمی‌ها در فضای زندگی، در تمرکز و تصمیم‌گیری فرد نیز اختلال ایجاد می‌کند و خلاقیت، سطح بهره‌وری و انرژی فرد را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، از نظر کارشناسان، رابطه معکوس میان بی‌نظمی و سلامت روان وجود دارد. به این معنی که هرچه زندگی شما بهم‌ریخته‌تر باشد، سلامت روان شما نیز آسیب‌پذیرتر خواهد بود. به همین دلیل از بین بردن بی‌نظمی‌ها، وضعیت سلامت روان شما را بهبود می‌بخشد.

شاید مشکل درهم و برهم بودن وسایل زندگی شما در مقایسه با مشکلاتی همچون تغییرات آب و هوایی، [کووید-۱۹](#) یا تشدید خشونت‌های جهانی ناچیز به نظر برسد اما کارشناسان تاکید دارند که نباید از تأثیرات منفی بهم‌ریختگی در فضای زندگی غافل بود و اصلاح این رفتار یک تخلیه ۱۰۰ درصدی برای سلامت روان محسوب می‌شود.

عواقب بی‌نظمی بر سلامت روان، بسیار زیاد و قابل توجه است. از جمله اینکه حافظه را مختل می‌کند، منجر به تثبیت عادات غذایی نادرست می‌شود و کنترل تکانه را کاهش می‌دهد. «اختلال کنترل تکانه» نوعی اختلال روانپزشکی است که باعث ناتوانی فرد برای مقاومت در مقابل یک نوع تکانه یا تمایل به انجام اقدامی می‌شود که آشکارا برای خودش یا دیگران خطرناک است. مثل قماربازی، وسواس در ناخن جویدن یا کندن مو.

**به گزارش یورونیوز، رفع بی‌نظمی‌ها بیش از آنچه تصور کنید بر سلامت روان شما تأثیرات مثبت و قدرتمندی دارد که برخی از آنها عبارتند از:**

- خلق و خو را بهتر و ذهن شما را آرام می‌کند.
- سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشد. با رفع بی‌نظمی‌ها عادات غذایی بهبود می‌یابد و با اضافه وزن مبارزه می‌شود.
- توانایی تمرکز را افزایش می‌دهد و به این ترتیب ذهن شما را برای انجام وظایف آماده می‌کند.
- به شما آرامش بصری می‌دهد و همزمان بهره‌وری شما را نیز افزایش

می‌دهد .

- اضطراب را تسکین می‌دهد زیرا درهم و برهم بودن زندگی باعث می‌شود که همیشه از بهم ریختگی بیشتر بترسید.
- یک محیط تمیز و مرتب، کیفیت خواب را بهتر می‌کند.
- روابط میان افراد را بهبود می‌بخشد.