

Tedd vidámmá a szürke napokat! - 5 tipp a téli depresszió ellen

BP - 2016-01-19 08:46:28

A kutatások szerint, a január az év legdepressziósabb hónapja. Az ünnepek után ürességérzet marad bennünk, a karácsonyfa a kuka mellett landolt, felszedtünk pár kilót, a nyár még messze van, az újévi fogadalmak láza már alábbhagyott, a pénztárcánk pedig még mindig nyögi az év végét. Nézzük, mit tehetünk, hogy lerázzuk magunkról a rosszkedvet, amíg az tavaszi napsugarak ismét előbújnak!

Hozd magad formába!

Amikor rossz kedvünk van, könnyebben elhagyjuk magunkat, ez pedig tovább ront a közérzetünkön. Ha még szabadidőben is a gép előtt ülsz, nem csoda, hogy rosszul érzed magadat a bőrödben. A rendszeres mozgás azonban boldogsághormonokat termel. Nem kell persze rögtön az edzőterembe futnod, egy kis kocogás, félórás séta - vagy ha nagyon fázós vagy - otthoni tornázás is segíthet a helyzeten. Amellett, hogy így könnyen megszabadulhatsz a napi stressztől, energikusabbnak érezheted magad és az ünnepekkor felszedett kilók sem gyarapodnak tovább.



fotó: giphy.com

Fegyverkezz fel színekkel!

Biztos megvan már mindened a mínuszokra? Nem hiányzik egy vidám színű pulóver, csizma, kabát vagy sál? Ha igen, akkor shoppingra fel! Fegyverkezz fel színekkel az szürke téli napokra: öltösd magadra egy dögös, élénk ruhadarabot!



fotó: giphy.com

Légy két lábon járó vitaminbomba!

A télien különösen ajánlott odafigyelni a megfelelő vitaminbevitelre! A tejtermékekben, a tojásban, a hal- és húsfélékben lévő B-vitamin segít elúzni a fáradtságot, rosszkedvet és még fejfájás elleni is hatásos. A koncentráció képességedet és a hangulatodat a kalciumban, vasban és magnéziumban gazdag ételekkel javíthatod: ne hagyd ki az étrendedből a diót, banánt, spárgát, céklát. Töltsd fel a C-vitamin raktáradat is: fogyassz sok narancsot, grapefruitot, kivit. Ezek a gyümölcsök, az immunrendszered erősítése mellett a közérzetedre is jótékony hatással vannak.



fotó: giphy.com

Töltődj fel fényvel!

A napsütés és a fény hiánya nemcsak rosszkedvet, de álmatlanságot, szorongást is okoz. Próbáld ki, a nap sugaraira emlékeztető, fényterápiás lámpát. Tartózkodj legalább fél órát a szabad levegőn, esténként pedig gyűjts minél több fényt a szobában! A lámpákkal, gyertyákkal megfelelő hangulatot teremthetsz az esti ellazuláshoz is.



fotó: giphy.com

Burkolózz illatfelhőbe!

A relaxot turbózhatsz különböző olajok párologtatásával is. A levendula oldja a feszültséget és csökkenti a szorongást. Használd párologtatáskor, vagy tégy pár cseppet egy kád fürdővízhez. Remek stresszoldó és nyugtató hatású az eukaliptusz, a bergamott és a citromfű is.



fotó: giphy.com