***7 корисних звичок навесні для кращого самопочуття***

**Навесні багато українців відчувають наслідки зими - апатію, безсилля, проблеми зі сном та апетитом, що може значно погіршити фізичне здоров’я. Важливо вчасно звертати увагу на тривожні симптоми та підтримувати себе в ресурсі.**

Як покращити свій психологічний стан навесні за допомогою певних вправ.

**Чому погіршується самопочуття навесні**

Причиною занепаду сил може бути дефіцит вітаміну D, недостатня кількість сонячного світла впродовж попередніх холодних місяців зими та втома від одноманіття. Крім цього, такий стан може бути викликаний браком фізичної активності та навіть гормональними змінами.

До того ж українці проживають період весняних змін важче - неспокій через війну, сумні повідомлення та постійні трагічні новини перетворюються на постійний стрес. Та від психічного стану залежить не тільки наш добробут, а й добробут наших близьких - і наша здатність працювати та робити щось корисне.

**Які дії покращать психологічний стан**

**Забезпечте якісний сон**

Для здорової роботи мозку та відновлення енергії необхідний здоровий сон та режим. Спробуйте дотримуватися певного графіка - лягайте спати кожного дня в той самий час. А також не забувайте компенсувати втрачені через повітряну тривогу години необхідного відпочинку.

**Регулярно виходьте на свіже повітря**

Насамперед прогулянка на природі може покращити настрій. А, крім того, сонячних днів навесні стає більше, а ультрафіолет допомагає синтезувати вітамін D.

**Дотримуйтеся здорового способу життя**

Збалансований раціон та регулярна, навіть незначна фізична активність не тільки поліпшують настрій, а й позитивно впливають на фізичне та психічне здоров’я, адже таким чином організм забезпечений важливими для обміну речовин і здорового функціонування організму вітамінами та мікроелементами.

Можна доєднатися до челенджу або марафону, поставити собі невелику мету, як-от певна кількість присідань кожного дня, або ж, якщо спорт не до вподоби - танцювати.

**Говоріть з близькими**

Вагома складова психічного добробуту - перебувати в соціумі та мати підтримку оточення. Обговорення своїх думок і почуттів з родиною або друзями також допомагають оцінити певну ситуацію з іншого боку.

**Знайдіть час для релаксації**

Певні техніки релаксації можуть знизити рівень стресу, що призведе до покращення загального психічного стану. Найвідоміші з них - усвідомлене дихання, йога та медитація.

**Не забувайте хвалити себе**

Позитивне ставлення до себе досить важливе для психічного стану та здоров’я. Тож хваліть себе за результат справи і відзначайте досягнення - навіть, якщо вважаєте їх незначними.

**Принесіть в життя творчість**

Мистецтво і творчість - чудовий спосіб зняти стрес і виразити свої емоції. До того ж існує окремий вид психологічної корекції, заснований на творчій діяльності - арттерапія.

Важливо не боятися вносити зміни до звичного способу життя задля поліпшення психоемоційного стану. Однак, якщо впоратися з проблемами складно, варто звернутися по допомогу психолога або психотерапевта.