Перемагаємо зиму: 7 кроків до кращого самопочуття

Взимку багато людей відчувають занепад сил, апатію та безсилля. Це може бути пов’язано з нестачею сонячного світла, дефіцитом вітаміну D, втомою від холоду та одноманіття, гормональними змінами й недостатньою фізичною активністю.

Безумовно, українцям цей період ще важче дається через війну, постійний стрес, сумні новини, тривожні повідомлення. Але ми маємо бути сильними й підтримувати свій психічний стан, від якого залежить як наш добробут, так і наших близьких та рідних.

Спілкуйтеся із близькими

Підтримка соціального оточення є ключовою складовою для психічного благополуччя. Діліться своїми почуттями та думками з друзями або родиною. Це може допомогти поглянути на ситуацію під іншим кутом.

Частіше бувайте на свіжому повітрі

Навіть у похмурі дні прогулянка покращує настрій і дає заряд енергії.

Здоровий сон

Сон важливий для відновлення енергії та забезпечення здорового функціонування мозку. Намагайтеся кожен день лягати спати в той самий час. Знаходьте час і можливості, щоб компенсувати втрачені години спокою через повітряну тривогу.

Ведіть здоровий спосіб життя

Регулярна фізична активність та збалансоване харчування будуть позитивно впливати на психічний стан. Поставте собі мету у спорті (наприклад, певну кількість кроків, підходів). Не подобається спорт? Танцюйте. Навіть незначна фізична активність може поліпшити настрій і самопочуття.

Хваліть себе

Регулярно відзначайте свої досягнення, які можуть бути й невеликими. Пам’ятайте, що позитивне ставлення до себе важливе для емоційного здоров’я

Релаксація

Впроваджуйте у своє життя техніки релаксації, такі як медитація, усвідомлене дихання чи йога. Ці практики можуть допомагати знижувати рівень стресу та поліпшувати загальний психічний стан.

Займайтеся творчістю

Творчість може слугувати відмінним засобом для вираження емоцій та зняття стресу.

Не бійтеся експериментувати та вносити зміни у своє життя для покращення психоемоційного стану. Якщо ж ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися з проблемою, зверніться по допомогу до психолога чи психотерапевта.