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, рідних, коханих.
Отже, працюємо заради перемоги та покращення свого психічного стану.

🥢 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), долучіться до марафону або челенджу. 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.

Галина Волошина, психологиня