



Весняна
хандра: як
підтримати
себе

Не усі стають веселими та активними з першими променями весняного сонця. Інколи людина може почуватися навпаки — відчувати погіршення свого стану, бути млявою і постійно втомленою

Чому? →

Зміна освітлення

Наші добові ритми змінюються зі збільшенням кількості та інтенсивності сонячного світла. Вони впливають на цикли сну та активності, енергію та настрій

Зміна розпорядку дня

Проводити більше часу на свіжому повітрі та нарешті почати робити те, чим давно хотіли займатися, — дуже корисно. Але для організму це зміна (чи навіть стрес), до якої мозок і тіло повинні звикнути поступово

Очікування

Часто ми **очікуємо від себе** бути щасливішими та активнішими лише тому, що світить сонце, на вулиці стає тепліше, а природа навколо прокидається. Внаслідок цього лише стаємо суворішими до себе, втрачаємо енергію та мотивацію

Як впоратися?

- налаштуй графік сну
- прислухайся до себе, щоб дізнатися, що дратує тебе навесні (замерзнути зранку та впріти вдень — теж впливає на настрій)
- медитуй, веди щоденник, щоб прийняти власні (позитивні та не дуже) емоції та почуття
- регулярно займайся фізичною активністю
- харчуйся збалансовано
- будь на зв'язку з близькими і тими, хто може підтримати