

## Kako izboljšati počutje v mračnih jesenskih dneh?

Ste tudi vi zaradi vse krajših in mrzlih dni vedno bolj nerazpoloženi? Vas pestijo utrujenost, pomanjkanje volje, težave s koncentracijo? Potem je pravi čas, da vzamete stvari v svoje roke in si izboljšate psihično počutje.



Zaradi vse krajših dnevov in posledično pomanjkanja svetlobe mnogi v jesenskem času občutijo poslabšanje razpoloženja. (Foto: iStockphoto)

### Krivo je pomanjkanje svetlobe

Pri veliko ljudeh jesenska sivina in pomanjkanje svetlobe vplivata na slabše razpoloženje. Ker so dnevi vse krajši in ozračje vse hladnejše, se marsikdo zapre med štiri stene, opusti svoje na naravo vezane prostočasne dejavnosti in se raje kratkočasi s televizijo ter hrano. *"Raziskave kažejo, da se pri desetih odstotkih ljudi nerazpoloženje prevesi v depresijo. Med njimi kar polovica potrebuje psihiatrično pomoč,"* s statistikami postreže psihologinja **Andreja**

**Pšeničny.** A v primeru, da gre zgolj za blažjo obliko tako imenovane sezonske depresije, ki se pojavi v jesenskem ali, še pogosteje, v zimskem obdobju, spomladi in poleti pa se razpoloženje izboljša, lahko za svoje psihično počutje veliko naredite kar sami.



Ustrezna hrana in fizične aktivnosti dvigujejo raven serotonina v telesu. Serotonin, znan tudi kot hormon sreče, pa vpliva na boljše psihično počutje. (Foto: iStockphoto)

### **Vzamite stvari v svoje roke**

#### **Poskrbite za primerno prehrano**

Čeprav se tega morda ne zavedamo, je ustrezna prehrana zelo pomembna ne le za fizično, ampak tudi za psihično počutje. Tako je v jesenskem času priporočljivo jesti živila, ki spodbujajo izločanje serotonina, znanega tudi pod imenom hormon sreče, in amonokislina triptofan, ki blažijo simptome depresije. *"Priporočljive so jedi, bogate z ogljikovimi hidrati, ki nadomeščajo pomanjkanje serotonina. Dobro je tudi jesti čim manj beljakovin in več svežega sadja ter zelenjave,"* svetuje Andreja Pšeničny.

#### **Ostanite fizično aktivni**

Simptomi sezonske depresije so: utrujenost, žalost, potrto, zaskrbljenost, pomanjkanje volje, težave s koncentracijo in spominom, motnje apetita ter spanja.

Tudi športne aktivnosti imajo številne pozitivne učinke na naše psihično počutje. Kolesarjenje, rolanje, tek ali zgolj sprehod v naravi nas bodo sprostili ter povečali prekrvavitev naših možganov. Nekateri stokovnjaki pravijo, da je tek trikrat tedensko enako učinkovit proti slabemu razpoloženju ali celo depresiji kot psihoterapija. Gibanje v naravi namreč prav tako kot določena hrana pomaga dvigovati raven serotonina v telesu.

#### **Razvajajte svoje čute z aromaterapijo**

Svoje razpoloženje lahko poskusite izboljšati tudi z eteričnimi olji, ki jih dodate v toplo kopel ali z njimi odisšavite prostor. Pomembno pa je, da izberete ustrezne dišave. Bergamotka, geranija in jasin imajo antidepresivni učinek, kamilica in sivka vas bosta pomirili in sprostili. Ravno obraten učinek ima žajbljevo eterično olje – to deluje poživljajoče in odpravlja duševno izčrpanost.