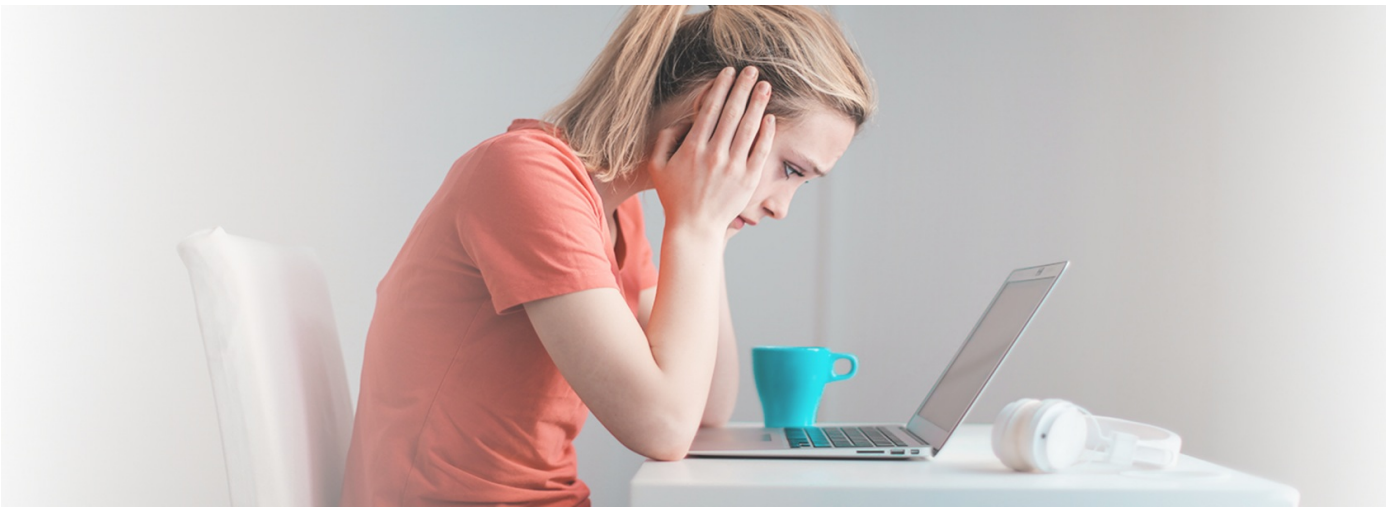
pacjent.gov.pl



Jak nie dać się smutkowi

Nierzadko jesienna i zimowa aura są przyczynami spadku nastroju i energii. Trzeci poniedziałek stycznia nazwano najbardziej depresyjnym dniem w roku

Każdy czasami czuje się źle

Smutek, zmęczenie, drażliwość, rozczarowanie lub wściekłość towarzyszą każdemu człowiekowi. Są instynktowne. Przychodzą najczęściej nagle w reakcji na różne sytuacje i odchodzą, by znowu wrócić za jakiś czas. Niektórzy czują się źle częściej niż inni. Ważne jest, by umieć rozpoznawać swoje emocje i być świadomym, że ich odczuwanie nie jest czymś złym. To normalne, że czasami jesteś smutny, a czasami radosny.

Uzewnętrznianie uczuć

Emocje mogą Ci pomóc wyrazić swoje potrzeby i uzyskać to, czego oczekujesz od innych. Na przykład przez złość zakomunikujesz, gdzie są Twoje granice w relacjach z innymi. Z kolei smutek pomoże Ci przejść przez żałobę. Okazanie uczuć uświadomi też innym, że potrzebujesz pomocy lub wsparcia. Może być Ci trudno odczuwać nieprzyjemne emocje. Dlatego wolisz udawać, że ich nie masz, uciekać przed nimi. Jednak ciągłe ich tłumienie może sprawić, że poczujesz się gorzej w dłuższej perspektywie.

Emocje mają wpływ na życie

To, jak się czujesz, w dużej mierze wpływa na to, jak żyjesz. Jakie masz relacje z innymi i jak sobie radzisz w pracy i w domu, a nawet jaki jest stan Twojego zdrowia fizycznego. Dlatego tak ważne jest, żeby uważnie się obserwować. Czy Twoje złe samopoczucie mija, czy nie trwa zbyt długo. Utrzymujący się zbyt długo wysoki poziom stresu, a jest on związany ze złym samopoczuciem, prowadzi do wyczerpania. Brak relaksu może sprawić, że powrót do dobrego samopoczucia będzie trudny lub niemożliwy. Wtedy będzie potrzebna pomoc.

To może być depresja

Jeśli obniżony nastrój lub lęk utrzymuje się przez długi czas i nie możesz sobie z tym poradzić, możesz potrzebować pomocy profesjonalisty. Być może jest to depresja i potrzebujesz leczenia.

Przeczytaj o symptomach depresji, kiedy i gdzie szukać pomocy

Jeśli to jednak nie choroba, a tylko złe samopoczucie, spróbuj pomóc sobie sam. Zadbaj o siebie, a poczujesz się lepiej.

Jak wrócić do dobrego nastroju?

Zaakceptuj swoje uczucia

Jeśli masz przekonanie, że Twoje emocje są czymś złym, wyjście z tego stanu może być dla Ciebie trudne. Ważnym krokiem jest zatem próba zaakceptowania uczuć, które odczuwasz, takimi, jakie są. Staniesz się wtedy autentyczny i nie stracisz energii na udawanie, że jesteś radosny i chętny do życia, mimo odczuwanego smutku.

Pozbądź się negatywnych myśli

Myślami można zarządzać. Dlatego skup się na tym, co jest tu i teraz. Nie rozdrapuj przeszłości, nie nastawiaj się negatywnie do przyszłości. Wyjdź na spacer, poczuj ciepło słońca na twarzy, obserwuj otaczającą Cię przyrodę. Popatrz na padający deszcz lub śnieg. Obserwuj fale morza lub nurt rzeki. Spójrz na niebo, dostrzeż latające ptaki. Użyj do tego swoich zmysłów: wzroku, ale też słuchu, dotyku czy węchu.

Rozwiązuj problemy

Zadaj sobie pytanie, czy to, czym się zamartwiasz jest rzeczywiście problemem. Jeśli możesz go rozwiązać – nie czekaj, zrób to jak najszybciej. Zacznij od małych spraw, skończ na większych – jedz słonia po kawałku.

Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność

Zastanów się, co Ci kiedyś sprawiało przyjemność lub co kojarzy Ci się z dobrym nastrojem, i zrób to. Dąż do realizacji swoich marzeń i planów. Nie porównuj się do innych. Ciesz się najmniejszym sukcesem.

Zadbaj o sen i odpoczynek

Twoja odporność na stres wzrasta, jeśli dobrze śpisz. Na dwie godziny przed snem odłóż ekrany (telefon, komputer, telewizor), wycisz się. Zachowaj stały rytm dobowy – śpij w nocy, bądź aktywny w dzień, o ile to oczywiście możliwe.

Poruszaj się

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na psychikę. Kiedy ćwiczysz, podnosi się Twoje tętno. W organizmie powstają substancje, które wywołują lepsze samopoczucie. Skorzystaj z ćwiczeń Akademii NFZ w ramach programu 8 tygodni do zdrowia. Może zaczniesz od nordic walking? Można go uprawiać niemal o każdej porze roku.

Program 8 tygodni do zdrowia

Poznaj technikę chodzenia z kijami

Nie zagłuszaj uczuć alkoholem

Alkohol może sprawić, że przez chwilę poczujesz się lepiej. Jednak w dłuższej perspektywie przyczyni się do spadku nastroju. Alkohol może też wzmocnić poczucie lęku czy smutku. Jest szkodliwy dla organizmu człowieka. Unikaj go.

Znajdź sposób wyrażania siebie

Możesz wyrazić siebie przez rysowanie, grę na instrumentach, śpiew, pisanie, taniec – zależnie od Twoich preferencji. Przekaż w ten sposób, co czujesz. Czasami nastrój poprawi nowa fryzura lub po prostu drobny zakup.

Zadbaj o relacje

Ludzie, którzy czują się źle, najczęściej nie mają ochoty na kontakty z innymi. Chwilowa izolacja może być źródłem energii i inspiracji. Długa – będzie przygnębiać. Kontakty z rodziną, przyjaciółmi lub znajomymi z grup zainteresowań, a nawet forów internetowych mogą dać Ci wsparcie. Pomogą podzielić się doświadczeniami, zapewnią uznanie.

Za infor