Jak radzić sobie z chandrą

Data aktualizacji
2022-12-27

Często zapominamy o najprostszych rozwiązaniach. A one są niezwykle skuteczne i dostępne dla każdego – na wyciągnięcie ręki. Odpowiednia długość i jakość snu, zauważanie i wyrażanie swoich emocji, codzienny ruch, pielęgnowanie relacji – to codzienne sposoby, by utrzymywać kondycję psychiczną w dobrej formie. Dziś skupimy się na ruchu.

Zalety ruchu

Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na samopoczucie. Kiedy ćwiczysz:

- podnosisz tętno
- zwiększasz poziom tlenu we krwi
- wzmacniasz ciało
- wzmacniasz układ odpornościowy
- utrzymujesz prawidłową masę ciała
- zmniejszasz ryzyko wystąpienia wielu chorób
- wytwarzasz więcej substancji, które wywołują lepsze samopoczucie, np. endorfin
- zwiększasz poziom energii i zapału do działania.

Dlatego, gdy mamy zły humor, duży sens ma rada „Idź pobiegaj”. Wbrew pozorom wcale nie jest absurdalna!

Jak zacząć

Najważniejsze, to być dla siebie wyrozumiałym. Powoli zmieniaj swoje nawyki i wprowadzaj aktywność do codziennego życia. Ogranicz do minimum siedzenie, np. przed komputerem, a po zakupy pójdź dłuższą drogą. Zamiast windy, wybieraj schody, a zamiast samochodu czy autobusu – piesze dojście do celu. Jeśli musisz skorzystać z komunikacji miejskiej, wysiądź kilka przystanków wcześniej, żeby podejść choć kawałek.

Jeśli Twoja praca wymaga spędzania przed biurkiem większości czasu, nastaw budzik co godzinę i w tym czasie przespaceruj się lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń.

Jak ćwiczyć

Spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywujące mięśnie prace domowe – to na początek. W miarę upływu czasu oraz wzrostu zaangażowania próbuj różnych form aktywności: tańca, siłowni na świeżym powietrzu, pływania, nordic walkingu. Polecany jest tzw. renesansowy model aktywności fizycznej. Polega on na uprawianiu różnych rodzajów dyscyplin w kolejne dni tygodnia, w zależności od upodobań, możliwości, miejsca pobytu oraz pory roku.

Nie musisz uprawiać sportu wyczynowo. Wystarczy umiarkowany ruch. Ważne jednak, by był regularny. Lepiej codziennie wybrać się na 20-minutowy spacer niż raz w tygodniu udać się na 3-godzinną

wędrówkę. Każdego dnia poświęć 60 minut na ruch o średniej intensywności lub 30 minut na ruch o wysokiej intensywności. Możesz też wspomagać się aplikacjami mierzącymi kroki, których liczba odzwierciedla poziom intensywności ruchu. Optymalną dla zdrowia liczbą, do której należy dążyć, jest 10 000 kroków dziennie.

> **Czasami jednak spacer, ćwiczenia, właściwa dieta i rozmowa z najbliższymi nie pomagają. Chandra przeradza się w długie dni smutku i może być objawem choroby. Nie przegap tego momentu i udaj się po pomoc do specjalisty. Nie wstydź się, jeśli jej potrzebujesz w jakimś momencie swojego życia.**

Więcej sposobów na radzenie sobie ze smutkiem znajdziesz w artykule ***Jak nie dać się smutkowi***.

Przeczytaj także

Jak radzić sobie ze stresem

Jak ograniczać alkohol

Jak dbać o dobry sen

Dieta dobra na zimę

Po co, dlaczego i ile ćwiczyć