



## Jak radzić sobie z chandrą

**Dziś trzeci poniedziałek stycznia, który co roku obchodzony jest jako najbardziej depresyjny dzień roku. Skutecznym lekarstwem na smutek jest przede wszystkim ruch**

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 pójdz dłuższą drogą. Zamiast windy, wybieraj schody, a zamiast samochodu czy autobusu – piesze dojdzie 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.**

[Jak nie dać się](#)

Więcej sposobów na radzenie sobie ze smutkiem znajdziesz w artykule [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](#)

Za infor