

# 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

Ми можемо очікувати, що з приходом весни усе “розквітне”: не тільки на вулиці, але й настрій. Але може статися навпаки: відомо, що організм людей по-різному адаптується до змін погоди. І прихід нового сезону дійсно впливає на наше ментальне здоров’я. Тому, навіть якщо сонце вже б’є променями в вікно, бути не в доброму гуморі навесні – нормально.

Чому так відбувається і як з цим впоратися, читай у каруселі.

І пам’ятай (в будь-який сезон): ми не можемо зупинити планету, скасувати зміну пір року та інші речі, що нам не під силу. Але можемо взяти відповідальність за своє ментальне здоров’я та подбати про нього 🍀

## 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 вприти 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