

JESIEŃ SUCHĄ STOPĄ

JAK PRZETRWAĆ *jesień*

KRÓTKI PORADNIK



PATRYCJA KUBIŚ
@ZACZNIJMY.OD.NOWA

Cześć!

Jako psycholog, często spotykam się z osobami, które odczuwają spadek nastroju jesienią i zimą. Zauważyłam, że wielu moich pacjentów nie zdaje sobie sprawy, jak silny wpływ na ich zdrowie psychiczne mogą mieć zmieniające się warunki pogodowe, krótsze dni i brak światła słonecznego.

Celem tego poradnika jest pokazanie, że mimo wyzwań, jakie niesie ze sobą jesień i zima, istnieją proste, skuteczne strategie, które pozwalają zadbać o swoje samopoczucie. Wierzę, że dzięki świadomej trosce o siebie i wprowadzeniu drobnych zmian w codziennym życiu, każdy może poprawić swoje zdrowie psychiczne i znaleźć radość nawet w tych chłodniejszych i ciemniejszych miesiącach roku.

Miłego czytania,

Patrycja Kubiś



A close-up photograph of autumn leaves in shades of brown and orange, with a pine cone in the foreground. The leaves are scattered on a light-colored surface.

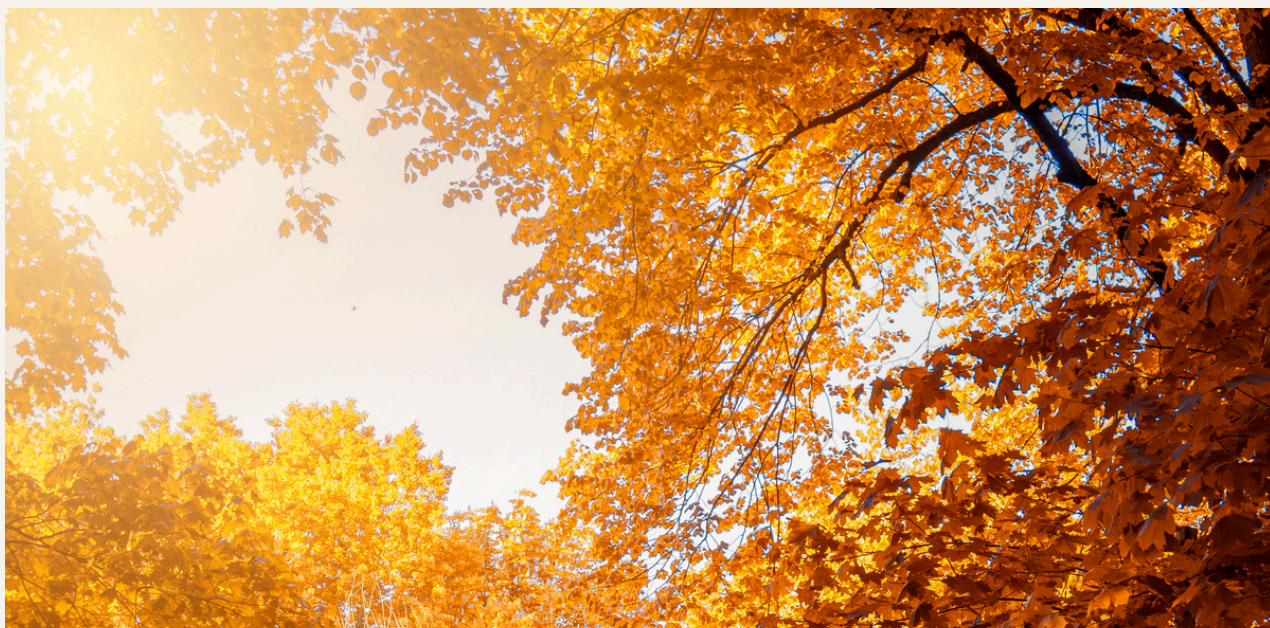
JESIEŃ

Ciemniej, zimniej...

Jesień to pora roku, która dla wielu osób przynosi spadek nastroju, a zwłaszcza dla meteopatów – osób wrażliwych na zmiany pogodowe. Długie, ciemne wieczory, krótsze dni i niższe temperatury mogą wywoływać uczucie przygnębienia, zmęczenia i obniżonego poziomu energii. Zmniejszona ilość światła słonecznego wpływa na produkcję melatoniny i serotoniny, co może prowadzić do gorszego samopoczucia. Nie musisz się temu jednak biernie poddawać!

Istnieje wiele skutecznych metod na poprawę samopoczucia w tym trudnym okresie. W tym poradniku przedstawiam proste, ale skuteczne sposoby, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w tym ciemniejszym oraz chłodniejszym okresie w roku.





01. ŚWIATŁO DZIENNE I NAŚWIETLANIE

Spadek ekspozycji na światło słoneczne jesienią i zimą może prowadzić do obniżenia poziomu serotoniny, co negatywnie wpływa na nastrój. Terapia światłem (fototerapia) może pomóc w poprawie samopoczucia. Lampy emitujące światło o natężeniu 10 000 luksów symulują naturalne światło i są szczególnie polecane przy depresji sezonowej (SAD).

Jak to wdrożyć? Spędzaj jak najwięcej czasu na zewnątrz w ciągu dnia, zwłaszcza rano. Możesz również zaopatrzyć się w specjalną lampę do terapii światłem i używać jej przez 20–30 minut dziennie.

02. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na poprawę nastroju. Wyśitek fizyczny uwalnia endorfiny, które działają jak naturalne „hormony szczęścia”. Nawet krótka, codzienna aktywność (np. 30 minut spaceru) może znacząco poprawić samopoczucie.

Jak to wdrożyć? Znajdź rodzaj aktywności, który sprawia ci przyjemność – może to być spacer, jogging, jazda na rowerze, joga lub taniec w domu. Staraj się być regularny i traktuj ćwiczenia jako codzienny rytuał.



PRO TIP

Nawet 10 minut spaceru jest lepsze niż 0 minut spaceru. W małych krokach siła!



03. ZDROWA DIETA

Odżywianie wpływa na nasz nastrój i energię. Warto zadbać o dietę bogatą w składniki odżywcze, które wspierają układ nerwowy i regulują poziom energii. Włącz do swojej diety produkty bogate w kwasy omega-3 (ryby, orzechy), magnez (szpinak, banany) i witaminy z grupy B.

Jak to wdrożyć? Unikaj nadmiaru cukru i przetworzonych produktów, które mogą prowadzić do wahań energii. Zadbaj o regularne posiłki i zwiększ spożycie owoców, warzyw oraz pełnoziarnistych produktów.



04. RELACJE

Izolacja społeczna może nasilać uczucie smutku i osamotnienia, dlatego ważne jest, aby pomimo pogody, starać się utrzymywać kontakty z bliskimi. Nawet krótka rozmowa z przyjacielem może poprawić nastrój.

Jak to wdrożyć? Regularnie spotykaj się z przyjaciółmi lub rodziną, organizuj wspólne aktywności lub rozmawiaj przez telefon. Możesz również dołączyć do grup zainteresowań, np. zajęć online, które pozwolą ci nawiązać nowe relacje.

05. RYTUAŁY RELAKSACYJNE

W okresie jesiennie-zimowym warto zadbać o czas na relaks i regenerację. Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie, czy praktyki mindfulness, mogą pomóc zredukować stres i poprawić nastrój.

Jak to wdrożyć? Wprowadź do swojego dnia krótkie chwile relaksu – może to być 5 minut głębokiego oddychania rano lub wieczorna medytacja przed snem. Praktykuj świadome bycie w danej chwili, np. podczas picia herbaty.





06. SEN I REGULARNY RYTM DNIA

Jesienią często pojawia się większa senność i trudności z wstawaniem. Ważne jest, aby dostarczyć sobie odpowiednią ilość snu, ale jednocześnie nie spać za długo. Regularność snu i rytuały wieczorne pomagają w utrzymaniu stabilnego rytmu dobowego, co ma wpływ na samopoczucie.

Jak to wdrożyć? Staraj się kłaść spać i wstawać o stałych porach, nawet w weekendy. Zadbaj o wyciszenie przed snem – odstaw elektronikę, wprowadź wieczorne rytuały (np. ciepła kąpiel, czytanie książki).

07. ROMANTYZOWANIE ŻYCIA

W trudnym okresie jesienno-zimowym jednym ze sposobów na poprawę samopoczucia może być tzw. romantyzowanie życia, czyli celowe dostrzeganie piękna w małych, codziennych chwilach. Ta praktyka polega na świadomym podchodzeniu do codziennych czynności w taki sposób, aby czerpać z nich jak najwięcej radości i satysfakcji.

Jak wdrożyć? W praktyce może to oznaczać celebrowanie drobnych momentów, takich jak picie herbaty w ulubionym kubku, spacer wśród kolorowych liści, czytanie książki przy świecach czy słuchanie ulubionej muzyki, kiedy na zewnątrz pada deszcz. Romantyzowanie życia pozwala nam zwolnić tempo i docenić to, co nas otacza, nawet jeśli dzień wydaje się szary i ponury. Dzięki temu, nawet w ponurą jesień, codzienność może nabrać magii, co pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.





08. AROMATERAPIA

Zapachy mogą mieć silny wpływ na nasz nastrój i samopoczucie. Aromaterapia, czyli używanie olejków eterycznych, może pomóc w relaksacji, poprawie nastroju, a także wzmocnieniu koncentracji.

Jak to wdrożyć? Wypróbuj olejki eteryczne, takie jak lawenda (relaksacja), cytrusy (poprawa nastroju) czy mięta (orzeźwienie). Możesz stosować je w kominku aromatycznym, na poduszce lub dodać kilka kropel do kąpieli.



09. MASAŻE, MATY DO MASAŻU

Jesień to czas, kiedy nasza energia spada, a codzienny stres potęguje zmęczenie. Masaże są idealnym rozwiązaniem, aby przetrwać ten okres. Pomagają rozluźnić spięte mięśnie, poprawiają krążenie i regenerują ciało, dzięki czemu odzyskujemy siły i dobry nastrój. Regularny masaż wspiera odporność, co jest kluczowe w chłodniejsze dni.

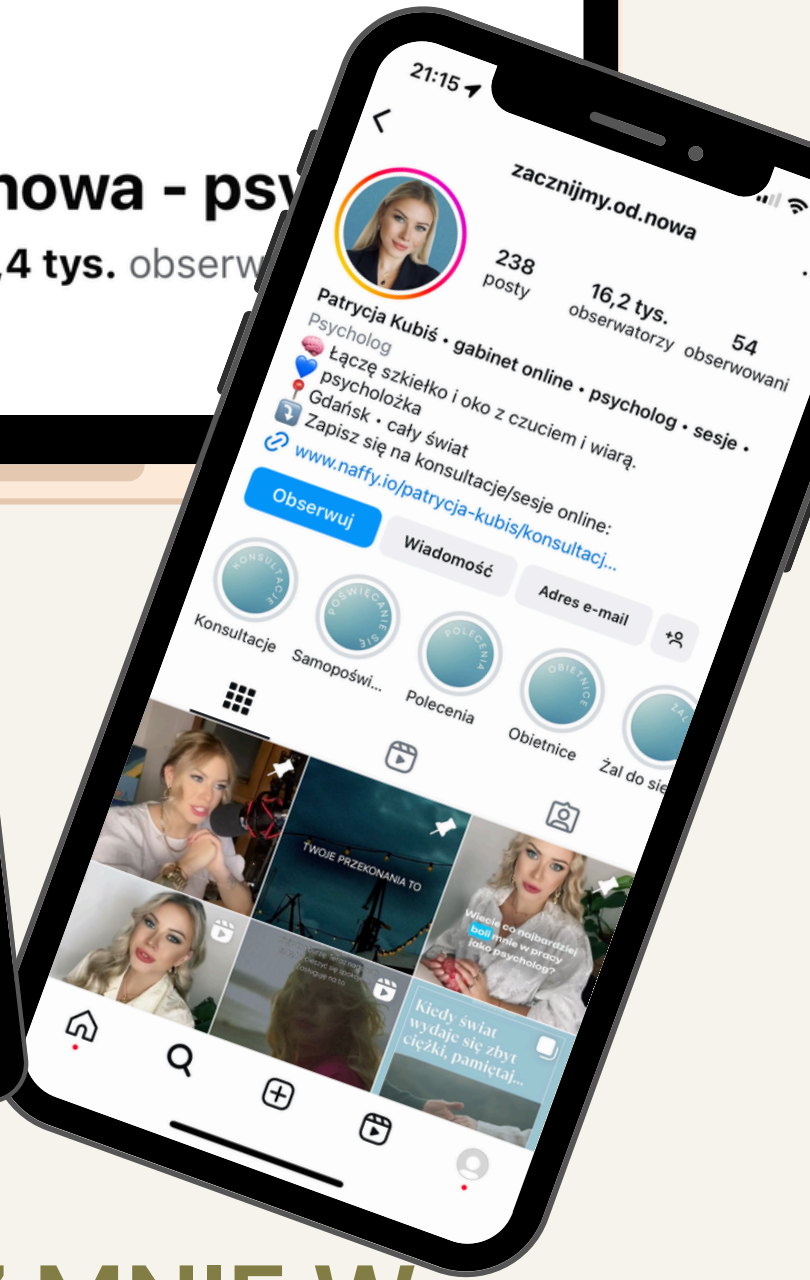
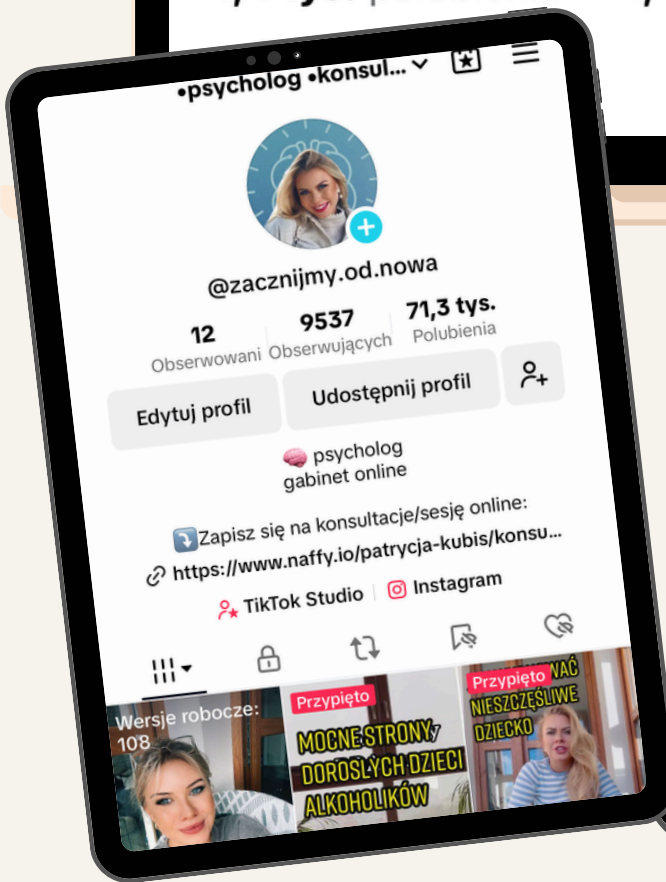
Jeśli nie masz czasu na wizytę w gabinecie, zestaw do masażu Pranamat może być świetną alternatywą. Stymuluje punkty akupresury, rozluźnia i dodaje energii – idealny sposób na walkę z jesiennym spadkiem nastroju.

**Skorzystaj z kodu
ZACZNIJMYODNOWA na
stronie www.pranamat.pl
by uzyskać do -30% na
zestawy do masażu. Tylko
do końca października!**

JESIEŃ SUCHĄ STOPĄ

Checklista

- Spędzaj jak najwięcej czasu na zewnątrz w ciągu dnia, zwłaszcza rano.
- Korzystaj z lampy do terapii światłem (10 000 luksów, 20–30 minut dziennie).
- Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną (najlepiej min. 30 minut dziennie).
- Włącz do diety produkty bogate w kwasy omega-3, magnez i witaminy z grupy B.
- Unikaj nadmiaru cukru i przetworzonych produktów.
- Wprowadź codzienne chwile relaksu (medytacja, głębokie oddychanie, mindfulness).
- Utrzymuj regularny rytm snu, kładź się i wstawaj o stałych porach.
- Romantyzuj małe przyjemności.
- Spotykaj się z bliskimi, pielęgnuj kontakty społeczne.
- Wypróbuj aromaterapię (lawenda, cytrusy, mięta).
- Korzystaj z masażu lub zaopatrz się w zestaw do masażu :)



ZNAJDŹ MNIE W
Social mediach

@ZACZNIJMY.OD.NOWA