

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jak sobie radzić z jesienną handrą?

Pogoda za oknem nas nie rozpieszcza. Często boli nas głowa i mamy trudności z koncentracją. Po powrocie z pracy najchętniej zawinęlibyśmy się w koc i przeczekali do wiosny, oglądając seriale. Ten stan nie jest jednak niczym niezwykłym dla tej pory roku. Jesienna chandra jest naturalnym efektem braku światła.

Nasz organizm produkuje więcej melatoniny - hormonu, którego nadmiar sprawia, że jesteśmy apatyczni. Stajemy się rozdrażnieni i przygnębieni, jednak jesteśmy w stanie sobie poradzić z tym stanem. Co jednak zrobić, gdy jesienno-zimowy smutek nie przechodzi i coraz bardziej utrudnia nam codzienne funkcjonowanie?

Jesienna chandra - a depresja sezonowa

Kiedy jesienna chandra nie mija, pojawia się poczucie winy, niepokój, lęk, rezygnacja czy bezsenność, problem może być poważniejszy. Być może dopadła nas depresja sezonowa. W przeciwieństwie do jesiennej chandry ten stan psychiczny wymaga interwencji lekarskiej.

Jak odróżnić jesienną chandrę od depresji? Objawy tej drugiej są zazwyczaj poważniejsze. Dokładne przyczyny depresji sezonowej nie są znane, ale za główny powód przyjmuje się brak słońca i zmianę rytmu funkcjonowania po wakacjach i powrocie do obowiązków po urlopie. Początek zachorowań na depresję sezonową obserwuje się w październiku lub listopadzie. Najczęściej zapadają na nią kobiety.

Najczęstszymi objawami depresji sezonowej są:

- apatia,
- smutek,
- pustka,
- zmiana apetytu,
- lęk przed przyszłością,
- utrata zainteresowania codziennymi sprawami,
- brak energii,
- przewlekłe zmęczenie,
- brak motywacji do działania,
- mniejsze libido,
- w skrajnych przypadkach myśli samobójcze.

W przeciwieństwie do chandry jesiennej, która na ogół nie wymaga konsultacji z lekarzem, leczenie depresji sezonowej polega na fototerapii (przeciwdziałaniu depresji za pomocą białego światła), psychoterapii i przyjmowania antydepresantów.

**Jak sobie radzić z jesiennym przygnębieniem? Pamiętaj, że nie jesteś sam! Wiele osób ma podobny problem. Zadbaj więc o siebie i postaraj się uczynić jesienne i zimowe wieczory przyjemniejszymi.**

### **Dieta**

Pamiętaj o zdrowym odżywianiu. Nie rezygnuj z warzyw i owoców oraz złożonych węglowodanów. Postaw na ciepłe zupy, które cię rozgrzeją i dodadzą energii.

### **Towarzystwo**

Nic tak nie łagodzi jesiennej chandry, jak miłe towarzystwo. Spotkaj się z przyjaciółmi, idź do kina lub na imprezę. Zapomnisz o przygnębieniu!

### **Spacer**

Promieni słonecznych jest coraz mniej, to nie znaczy jednak, że powinniśmy zamknąć się w czterech

ścianach. Wręcz przeciwnie! Warto jak najwięcej przebywać na świeżym powietrzu i korzystać z dziennego światła!

## **Relaks**

Wieczorem postaraj się poświęcić godzinę tylko dla siebie. Przygotuj aromatyczną kąpiel, napij się wina, przeczytaj książkę, zapal świecę zapachową albo kadzidełka.

## **Aktywność**

Mimo że jesienna słońca nie sprzyja aktywności fizycznej, nie powinniśmy z niej rezygnować. Nawet krótka przejażdżka rowerem, bieganie po parku lub wizyta na siłowni poprawi nastrój. Pamiętaj, że podczas ćwiczeń nasz organizm wydziela endorfiny, czyli hormony szczęścia!

## **Hobby**

Nadeszła jesień i dopadła cię chandra? Znajdź w sobie pasję! Może warto przypomnieć sobie, co sprawiało ci radość albo poszukać nowego zajęcia. Może joga, warsztaty robienia sushi albo kurs fotograficzny? Możliwości jest wiele!

## **Planowanie kolejnego urlopu**

A gdyby tak rzucić wszystko i polecieć na Bali? Nie zachęcamy do radykalnych kroków, ale czasem planowanie kolejnego wyjazdu w słoneczne miejsce, kiedy na dworze wieje i pada, to dobry pomysł na odgonienie czarnych myśli.

## **Wizyta u specjalisty**

Jeśli stale odczuwasz przygnębienie, nie możesz spać i non stop nawiedzają cię czarne myśli, być może to znak, że cierpisz na depresję. Jeśli nie potrafisz sobie pomóc, umów się na wizytę z psychologiem lub internistą.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28744.html>



02-07-2024

# **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**