



<https://biz.li/2wve>

TIPPS GEGEN STIMMUNGSTIEF IM HERBST

Veröffentlicht am 03.10.2022 um 12:37 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Der Herbst ist eine schöne Zeit, aber gleichzeitig ist der Herbst untrennbar mit Herbstmüdigkeit verbunden. Die Medizin sagt, dass die Herbstdepression Mitte Oktober ihren Höhepunkt erreicht, und jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um herauszufinden, wie man die herbstliche Trübsal und Depression bekämpfen kann. Wie erkennt man diesen Zustand und was kann man dagegen tun?

WARUM ES PASSIERT

Bei der Herbstdepression handelt es sich nicht um eine psychische Erkrankung (wie bei der Depression im Allgemeinen), sondern um eine vorübergehende Trübsal, die mit dem Wetterwechsel zusammenhängt. Kürzere Tageslichtstunden und bewölktetes Wetter führen zu einer Verringerung des Glückshormons Serotonin, was nicht nur durch eine unzureichende Produktion, sondern auch durch ein überaktives Serotonin-Transporterprotein, das ebenfalls mit kürzerer Tageslichtdauer zunimmt, geschehen kann. Vernachlässigung des Tagesablaufs, schlechte Schlafqualität und unzureichende Ernährung kommen zu überzogenen Ansprüchen anderer, "Blockaden" bei der Arbeit (hier sind die meisten schwerwiegenden Meldungen fällig) hinzu, was zu Überforderung, Müdigkeit und einer gedrückten Stimmung führt.

TIPPS FÜR BESSERE STIMMUNG IM HERBST

Achten Sie auf das Ausmaß der Symptome; wenn die Depression so stark ist, dass sie Sie daran hindert, zu leben, Ihr Geschäft zu führen und zu kommunizieren, dann brauchen Sie die Hilfe eines Arztes, der eine angemessene Dosis von Antidepressiva auswählt. Wenn die Symptome nicht so schwerwiegend sind, sollten wir versuchen, selbst mit ihnen fertig zu werden.

STARTEN SIE IHREN TAG RICHTIG

Wenn Sie am freien Tag auch nur eine Stunde nach dem Aufwachen im Bett liegen und sich nach dem Frühstück mit einem Buch auf die Couch legen, dann wird Sie "Ich will nichts" den Rest des Tages verfolgen. Bewegen Sie sich, gehen Sie Ihrer täglichen Routine nach.

ACHTEN SIE AUF GUTE ERNÄHRUNG

Essen Sie zum Frühstück ein herzhaftes Frühstückssandwich mit Butter und Käse, Pfannkuchen mit saurer Sahne und Nüssen. Das beste Getränk ist grüner Tee oder Kaffee (wobei man nicht zu viele Tassen Kaffee am Tag trinken muss). Essen Sie mehr Gemüse und Obst, besonders gut sind Zitrusfrüchte - sie stärken das Nervensystem und gleichzeitig das Immunsystem. Am wichtigsten ist, dass Sie Produkte in Ihre Ernährung aufnehmen, die die Aminosäure Tryptophan enthalten, denn sie beseitigt den Mangel an Serotonin (Glückshormon) und Melatonin (Schlafhormon). Dazu gehören Lebensmittel wie Schokolade, Bananen, Fisch, Obst und Nüsse. Herbst ist auch eine gute Zeit, um einen Multivitamin-Komplex einzunehmen - wählen Sie einen, der genug Mineralien und Vitamine enthält. Denken Sie auch daran, viel zu trinken, Junkfood und eintöniges Essen zu vermeiden und alle Arten von Diäten (insbesondere Obst- und Gemüsedäten) zu vergessen.

FINDEN SIE EIN NEUES HOBBY

Wenn Sie in Ihrer Freizeit Zeit finden, machen Sie etwas Produktives und/oder Interessantes wie Yoga, Fremdsprachen, Tanzen, Autofahren, slot-mustang-gold.com spielen oder irgendetwas anderes, das Ihnen einfällt und das Sie gerne tun würden.

ZIEHEN SIE SICH WARM AN

Ziehen Sie sich wärmer an, denn die Kälte ist unser größter Feind. Geben Sie ihm keine Chance. Vergessen Sie zerrissene Jeans und modische kurze Hosen, bevorzugen Sie mehrlagige Kleidung und dicke, voluminöse Schals.

ENTWICKELN SIE RICHTIGE SCHLAFROUTINE

Dies ist eine der einfachsten und kostengünstigsten Lösungen, und Sie sollten mindestens 8-9 Stunden pro Tag arbeiten. Im Herbst ist es auch wichtig, zu träumen und Pläne für die Zukunft zu machen. Planen Sie Ihren nächsten Urlaub, bereiten Sie sich gedanklich auf die kommenden Feiertage vor, suchen Sie ein passendes Geschenk für einen lieben Menschen aus und denken Sie allgemein an etwas Fröhliches und Positives. Nehmen Sie Ihren gegenwärtigen Zustand als gegeben hin und nicht als Irrtum, und nehmen Sie keine Selbstmedikation vor. Folgen Sie unseren einfachen Tipps und bekämpfen Sie Stimmungstief!