

**DARMOWY PORADNIK:**

## Jak odzyskać energię i jasność umysłu, gdy pogoda nas przytłacza?

Jesień i zima to dla naszego organizmu czas szczególny. Brak słońca to nie tylko kwestia estetyki za oknem – to realna zmiana w chemii mózgu.

Kiedy poziom serotoniny spada, a melatonina każe nam zapadać w senny letarg, warto wprowadzić do swojej codzienności „rytuały odporności psychicznej”.

To kompleksowy przewodnik, jak wesprzeć swój układ nerwowy, by mimo szarości za oknem zachować świeżość myślenia i chęć do działania.



### 1 Poranek: Twoje paliwo dla mózgu i ciała

Pierwsze **60 minut** dnia determinuje poziom lęku i energii aż do wieczora. Zamiast gwałtownego zrywania się z łóżka, postaw na świadome „uruchamianie” systemu.

#### ● Rozciąganie na powitanie

Po nocy ciało jest spięte, co mózg odczytuje jako sygnał stresu.

Poświęć **5 minut** na spokojne rozciąganie:

- „otwórz” klatkę piersiową,
- przeciągnij się,

wykonaj kilka spokojnych ruchów mobilizujących.

#### Efekt:

Aktywacja mięśni poprawia przepływ krwi do mózgu, redukuje poranną „mgłę umysłową” i wysyła do układu nerwowego sygnał bezpieczeństwa.

#### ● Złota szklanka wody

Zanim sięgniesz po cokolwiek innego – wypij szklankę letniej wody z:

- odrobiną soli himalajskiej,
- sokiem z cytryny.

#### Dlaczego to działa?

- elektrolity (magnez, wapń, potas) wspierają przewodnictwo nerwowe,
- organizm po nocy potrzebuje głębokiego nawodnienia,
- poprawia się koncentracja i metabolizm.

#### ● Kawa? Tak – ale z odroczeniem

Bezpośrednio po przebudzeniu poziom kortyzolu jest naturalnie najwyższy.

- Picie kawy w tym momencie:
- zaburza naturalny rytm hormonalny,
- może powodować „zjazd” energii w południe,
- zwiększa rozdrażnienie.

#### Wskazówka:

Odczekaj około **60 minut** po przebudzeniu – wtedy kofeina będzie wsparciem, a nie przeciążeniem.



### 2 Higiena myśli: Medytacja i Afirmacje

Gdy za oknem jest ciemno, myśli naturalnie stają się cięższe. Możesz jednak aktywnie modelować swoje ścieżki neuronowe.

#### ● Medytacja jako kotwica

**Już 5-10 minut skupienia na oddechu:**

- wycisza „szum informacyjny”
- obniża poziom lęku
- wzmacnia koncentrację

#### Medytacja działa jak „wewnętrzne słońce”

– pomaga utrzymać równowagę mimo braku światła zewnętrznego.

#### ● Siła afirmacji i sentencji

To nie magia – to psychologia poznawcza w praktyce.

#### Przykładowe zdania:

- „Mam w sobie spokój, by przejść przez ten dzień.”
- „Mój nastrój zależy od moich działań, a nie od pogody.”

#### Dlaczego warto pisać ręcznie?

Kontakt długopisu z papierem dodatkowo aktywuje ośrodki pamięci i utrwala przekonania.

### 3 Psychologia „małych radości” i światła

Zimą psychika potrzebuje dodatkowej stymulacji sensorycznej, by zrekompensować brak naturalnych bodźców.

#### ● Maksymalizacja światła dziennego

- Spędzaj jak najwięcej czasu przy oknie.
- Nawet zachmurzone niebo dostarcza więcej światła niż biurowe lampy.

#### Światło dzienne:

- hamuje wydzielanie melatoniny,
- zmniejsza senność i apatię,
- poprawia koncentrację.

#### ● Budowanie przytulności (Hygge)

#### Zadbaj o otoczenie, które koi zmysły:

- miękki koc,
- ciepłe światło,
- olejki eteryczne (cytrysy – pobudzenie, lawenda – wyciszenie).
- Przyjemne rytuały pomagają zamienić zimowy „przymus siedzenia w domu” w świadomą regenerację.

### 4 Przesilenie czy depresja? Kiedy warto reagować

Ważne jest rozróżnienie między tzw. „winter blues” a klinicznym obniżeniem nastroju.

#### 🌟 Zwykłe przesilenie

- czujesz się ociężały,
- masz mniej energii,
- ale nadal potrafisz cieszyć się drobiazgami,
- poprawa następuje po odpoczynku.

#### Depresja kliniczna lub sezonowe zaburzenie afektywne (SAD) mogą obejmować:

- **Anhedonia** Utrata zdolności odczuwania radości.
- **Izolacja** Unikanie kontaktów i wycofywanie się z relacji.
- **Zaburzenia snu** Nadmierna senność lub bezsenność nasilająca lęk.
- **Poczucie winy i beznadziei** Narastający smutek bez wyraźnej przyczyny.
- **Bóle somatyczne** Bóle głowy, brzucha, pleców bez jasnego podłoża medycznego.

## Podsumowanie – Nie musisz iść przez to sam

- Dieta, nawodnienie,
- Poranne rozciąganie
- Higiena myśli

to potężne narzędzia profilaktyczne.

Są jak **tarcza** chroniąca przed szarością codzienności.

Jednak psychika bywa złożona  
– czasem **potrzebuje profesjonalnego wsparcia.**

### Jeśli:

obniżony nastrój utrzymuje się **ponad dwa tygodnie**,  
„szarość” z zewnątrz przeniosła się do Twojego wnętrza,  
czujesz, że **dotychczasowe metody nie pomagają**  
– **warto skonsultować się ze specjalistą.**



ŚLĄSKI INSTYTUT PSYCHOTERAPII  
DLA DOROSŁYCH, DZIECI I MŁODZIEŻY

W Integrum rozumiemy mechanizmy sezonowego obniżenia nastroju.  
Pomagamy odnaleźć równowagę  
i wypracować trwałe strategie radzenia sobie z emocjami.

Prośba o pomoc to nie oznaka słabości  
– to przejaw dojrzałej troski o siebie.

## Zacznij dziś

Od jutrzejszej szklanki wody,  
głębokiego oddechu,  
i zapisanego dobrego zdania.

A jeśli poczujesz, że to za mało  
– nasze drzwi są dla Ciebie otwarte.