

## Πως Θα Ξυπνάτε Με Καλύτερη Διάθεση

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δεν είναι λίγοι αυτοί που ξυπνούν το πρωί νιώθοντας θλίψη ή μια γενικότερη απαισιοδοξία. Όταν αυτή η το συναίσθημα παρατηρηθεί για μέρες, αναρωτιέται κανείς μήπως κάτι δεν πάει καλά. Μερικές απο τις πιθανές αιτίες αυτής της πρωινής θλίψης θα μπορούσάν συνοπτικά να είναι οι εξής:

### **Η απώλεια αγαπημένου προσώπου**

Η απώλεια αγαπημένου προσώπου, το τέλος μιας σχέσης ή συζυγικά προβλήματα είναι μερικά από τα προβλήματα στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, σε φιλικό ή προσωπικό επίπεδο που είναι ικανά να μας προκαλέσουν αυτό το συναίσθημα.

Τα πράγματα γίνονται πιο σοβαρά όταν κανείς έχει να αντιμετωπίσει την απώλεια ενός αγαπημένου, μιας και ο πόνος της απώλειας συνοδεύει το άτομο καθόλη τη διάρκεια της ημέρας για ένα διάστημα, πριν σταδιακά αρχίζει να απαλύνει.

### **Η ανεργία ή η ανασφάλεια σχετικά με την εργασία**

Τα υψηλά ποσοστά ανεργίας και οι δύσκολες οικονομικές συνθήκες απασχολούν μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού. Ξυπνώντας το πρωί, μη ξέροντας τι θα αντιμετωπίσει ή πώς θα ανταποκριθεί στις ανάγκες του, το άτομο γεμίζει με αρνητικά συναισθήματα και κυρίως με το αίσθημα του πώς θα καταφέρει να αντιμετωπίσει και αυτή τη μέρα.

### **Η κακή ποιότητα ύπνου, ο λίγος ύπνος ή μη σταθερές ώρες ύπνου**

Ο ύπνος διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο και στη διάθεσή μας. Αρκεί να σκεφτείτε πώς νιώθετε μετά απο λίγες ώρες ύπνου ή το πρωί που ακολουθεί μια νύχτα “κακού ύπνου”. Αυτή η αίσθηση εξάντλησης δεν μπορεί παρά να φέρει

αρνητικά συναισθήματα.

## **Η εποχική κατάθλιψη**

Η εποχική διαταραχή διάθεσης (Seasonal Affective Disorder ή SAD), όπως φαίνεται και από το όνομά της σχετίζεται με τις συναισθηματικές διαταραχές λόγω μια συγκεκριμένης εποχής. Δεν είναι ακόμα γνωστή η αιτία της διαταραχής, όμως οι επιστήμονες πιστεύουν ότι σχετίζεται με το φως της ημέρας και συνδέεται με τις διαταραχές στον κερκαδιανό ρυθμό μας. Ένα τμήμα του υποθαλάμου είναι υπεύθυνο για αυτό που ονομάζουμε το “βιολογικό μας ρολόι”, το οποίο επηρεάζεται από την ποσότητα της έκθεσής μας στο φυσικό φως.

Όπως σταδιακά ο χειμώνας διαδέχεται το φθινόπωρο, η έκθεσή μας στο ηλιακό φως μειώνεται και συχνά ξεκινάμε τη μέρα μας πηγαίνοντας στη δουλειά πριν βγει εντελώς ο ήλιος. Όσοι υποφέρουν από τη διαταραχή, παρουσιάζουν αλλαγές στη διάθεσή τους, συνήθως θλίψη, απώλεια ενέργειας, νιώθουν μια παρατεταμένη υπνηλία, τρώνε περισσότερο και πιο λιπαρές τροφές. Φυσικά αυτή η διαταραχή είναι πιο συχνή στο Βόρειο Ημισφαίριο και συνήθως τα συμπτώματα υποχωρούν καθώς φεύγει ο χειμώνας.

## **Η κατάθλιψη**

Ένα από τα συμπτώματα που σχετίζονται με την σοβαρή διαταραχή της κατάθλιψης είναι ότι ο ασθενής ξυπνάει πολύ νωρίς το πρωί (ή πιο σπάνια συμβαίνει το αντίθετο, να παρουσιάζει δηλαδή υπερυπνία), αδυνατεί να ξανακοιμηθεί και υποφέρει από διάχυτη πολύ πεσμένη διάθεση και καμία όρεξη να σηκωθεί από το κρεβάτι. Σύμφωνα με μια πρόσφατη αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η κατάθλιψη ως το 2020 θα κατέχει την πρώτη θέση των προβλημάτων υγείας του αναπτυσσόμενου κόσμου.

## **Αντιμετώπιση**

Προκειμένου να απαλλαγείτε από το δυσάρεστο συναίσθημα που σας συνοδεύει όταν ξυπνάμε, ακολουθούν μερικές ιδέες για να σας φτιάξουν τη μέρα:

Κάντε πράγματα που σας ευχαριστούν ή θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα. Αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας πριν ξεκινήσετε τη μέρα σας. Κάντε ένα γρήγορο μπάνιο, φάτε πρωινό ή έστω δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι. Σίγουρα θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα από το να τρέχετε πανικόβλητοι να ετοιμαστείτε.

## Χαλαρώστε πριν τον ύπνο

Μην πηγαίνετε στο κρεβάτι αγχωμένοι, αμέσως μετά το σεργάρισμα στο ίντερνετ ή το φαγητό. Δεν θα ξεκουραστείτε όσο πρέπει και θα ξυπνήσετε χωρίς διάθεση. Με ένα χαλαρωτικό ρόφημα, ελαφρύ φαγητό και μια συγκεκριμένη ρουτίνα ύπνου, έχετε περισσότερες πιθανότητες να ξεκουραστείτε και να ξυπνήσετε ευδιάθετοι και με ενέργεια.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η θλίψη είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό συναίσθημα και χωρίς αυτή δεν θα μπορούσαμε να εκτιμήσουμε την αξία της χαράς. Δεν υπάρχει λόγος να την παθολογικοποιούμε και να προσπαθούμε να την αποφύγουμε.

Παρόλα αυτά, θα πρέπει να ζητήσουμε τη βοήθεια του ειδικού όταν νιώθουμε επίμονη θλίψη το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, κάνουμε σκέψεις αυτοκτονίας, νιώθουμε απελπισία και απόγνωση και δεν έχουμε διάθεση να κάνουμε δραστηριότητες που άλλοτε μας ευχαριστούσαν πολύ.

Πηγή: <http://www.onlycy.com/392877-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B8%CE%B1-%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%AC%CF%84%CE%B5-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%8D%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7-2>