

26 Ιανουαρίου 2023

## **Αυτός είναι ο πιο μελαγχολικός μήνας του χρόνου - Πώς θα ξεπεράσετε την κακή διάθεση**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Έως και 3 μήνες το χρόνο περνάμε νιώθοντας θλιμμένοι, σύμφωνα με μια νέα βρετανική δημοσκόπηση, η οποία αποκαλύπτει επιπλέον ποια εποχή του χρόνου είναι η πιο... μελαγχολική, αλλά και τι μπορούμε να κάνουμε για να νιώσουμε καλύτερα



Τρεις μήνες το χρόνο περνά κατά μέσο όρο ένας άνθρωπος βυθισμένος στη στεναχώρια και τη θλίψη, αποκαλύπτει νέα βρετανική δημοσκόπηση. Η σχετική έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 2.000 Βρετανοί ενήλικες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κάθε άνθρωπος έχει περίπου 96 ημέρες το χρόνο ή αλλιώς 8 ημέρες το μήνα κακή διάθεση.

Τα ίδια ευρήματα αποκάλυψαν ότι μεγάλο ποσοστό των ημερών που νιώθουμε κακοδιάθετοι ανήκουν στη χειμερινή περίοδο. Ο ψυχρός καιρός και οι μειωμένες ώρες κατά τις οποίες μπορούμε να απολαμβάνουμε το φως της ημέρας φαίνεται να πρωταγωνιστούν ανάμεσα στις αιτίες που εξηγούν την αυξημένη θλίψη αυτής της περιόδου. Μάλιστα, ένας συγκεκριμένος μήνας φαίνεται να συγκεντρώνει ιδιαίτερα αυξημένη θλίψη και αυτός δεν είναι άλλος από τον Ιανουάριο. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στη δημοσκόπηση, ο μέσος άνθρωπος έχει κακή διάθεση κατά μέσο όρο 9 ημέρες τον Ιανουάριο, δηλαδή σχεδόν το 1/3 του μήνα!

Οι συμμετέχοντες αποκάλυψαν επίσης ότι ο αγαπημένος τους τρόπος να ξεπερνούν τη θλίψη του Ιανουαρίου είναι να περνούν χρόνο με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, ενώ άλλες δημοφιλείς δραστηριότητες βελτίωσης της διάθεσης φαίνεται πως είναι η ακρόαση μουσικής, η χαλάρωση, αλλά και ο χρόνος σε εξωτερικούς χώρους.

Η δημοσκόπηση ανέδειξε ένα ενδιαφέρον παράδοξο: Ενώ το 52% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταβάλλει συνειδητή προσπάθεια να περνά χρόνο σε

εξωτερικούς χώρους, αναγνωρίζοντας ότι αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της διάθεσης, διαπιστώθηκε ότι στην πράξη οι άνθρωποι περνούν κατά μέσο όρο λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα σε εξωτερικούς χώρους το χειμώνα και μόνο 44 λεπτά από αυτά βρίσκονται στο άμεσο ηλιακό φως. Επιπροσθέτως, 1 στους 5 συμμετέχοντες περνούσε μόλις 1 έως 15 λεπτά την ημέρα κάτω από τις ακτίνες του χειμερινού ήλιου.

Αυτή η τάση εγκλεισμού, μάλιστα, ενισχύεται ακόμη περισσότερο από το γεγονός ότι, όπως διαπιστώθηκε, ο άνθρωπος μπορεί να περάσει έως και 3 ημέρες την εβδομάδα κλεισμένος στο σπίτι, χωρίς να βγει καθόλου στο ηλιακό φως, ενώ το 21% των συμμετεχόντων κρατούσε τις κουρτίνες του σπιτιού κλειστές ακόμη και κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η έρευνα υπογραμμίζει, τέλος, ότι ένα 14% των συμμετεχόντων υποφέρει από εποχιακή συναισθηματική διαταραχή, ενώ ένα 28% πιστεύει ότι υποφέρει από την ψυχική πάθηση.

«Το έντονο φως, ειδικά το πρωί, μπορεί να σας βοηθήσει να ενισχύσετε τη διάθεσή σας με τρεις φυσικά ισχυρούς τρόπους, βοηθώντας τον εγκέφαλο να ρυθμίζει τις ορμόνες της διάθεσης, υποστηρίζοντας την εγρήγορση και διευκολύνοντας τον ύπνο», λέει η δρ. Shelley James, διευθύντρια στο Age of Light Innovations. «Η επαφή με το φυσικό φως μπορεί να τονώσει τη διάθεσή σας, αλλά και να σας ενθαρρύνει να ασκηθείτε. Το έντονο φως τη σωστή στιγμή μπορεί να σας βοηθήσει ακόμη και να κοιμηθείτε καλύτερα», συμπληρώνει.

Μερικές ιδέες για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας αυτή τη μελαγχολική περίοδο του χρόνου είναι:

Περάστε χρόνο με φίλους και οικογένεια

Ακούστε μουσική

Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε

Περάστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους

Περιποιηθείτε τον εαυτό σας

Αξιοποιήστε τα διάφορα μέσα ψυχαγωγίας όπως ταινίες, podcast και βιντεοπαιχνίδια

Διαβάστε ένα βιβλίο ή ακούστε ένα ηχητικό βιβλίο

Περάστε χρόνο στη φύση

Απολαύστε ένα ωραίο γεύμα

Ασκηθείτε

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)