Jak przetrwać przesilenie wiosenne? Znamy trzy sprawdzone sposoby

Kiepskie samopoczucie, wahania nastrojów, osłabienie – to typowe objawy przesilenia wiosennego. Ma je ponad połowa z nas, ale nie każdy wie, że można sobie z nimi skutecznie radzić. Sprawdź trzy sposoby, które naprawdę działają.

Za nami pierwsze dni wiosny. Słoneczny weekend z wyższą temperaturą sprawił, że na własnej skórze poczuliśmy przyjemny powiew nowej pory roku. Zmiany widać na ulicach i w garderobie. Ubieramy się lżej. A jak na pierwsze wiosenne promienie słońca i oznaki przesilenia reaguje nasz organizm?

Przesilenie wiosenne - objawy

Każdy inaczej, choć najczęstszym objawem jest osłabienie. Do tego dochodzą:

- brak energii
- bóle głowy
- wahania nastrojów
- senność
- brak apetytu.

Lekarze podkreślają, że przesilenie wiosenne nie jest chorobą. To raczej walka naszego organizmu o odzyskanie równowagi po zimie.

> – *Chcemy być aktywni, jest więcej słońca, a nasz organizm ma okres inercji. Nasze narządy jeszcze nie chcą reagować od razu na to, co wymusza nasz układ nerwowy* – przyznaje w rozmowie z RMF FM prof. **Marek Jutel** z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Przesilenie wiosenne bardziej daje się we znaki osobom, które:

- są przewlekle chore, szczególnie mają problemy z układem krążenia
- dochodzą do siebie po zabiegach
- ciężko pracują i nie mają czasu na odpoczynek.

Jak długo trwa przesilenie wiosenne?

Szacunki są różne. Według lekarzy przesilenie wiosenne może potrwać od 2 do 3 tygodni. Wiele zależy też od zmiany czasu. Najczęściej nasz organizm potrzebuje ok. 7 dni, żeby przestawić się z czasu zimowego na letni.

> – *Ten stan jest efektem tego, że zimą brakowało nam słońca, mniej czasu spędzaliśmy na świeżym powietrzu. To też konsekwencja tego, że nie jedliśmy świeżych warzyw i owoców* – tłumaczy dla RMF FM neurolog, prof. **Iwona Sarzyńska-Długosz**.

Przesilenie wiosenne – jak sobie radzić?

Po pierwsze odpoczynek

Wbrew pozorom nasz organizm bardzo go potrzebuje. Dobrze zrobi nam choćby popołudniowa drzemka. Wystarczy kwadrans, żeby poczuć się lepiej i nabrać sił na dalszą część dnia. Dobrym pomysłem jest

wcześniejsze położenie się spać. Godzina snu więcej pozwoli zregenerować się naszemu organizmowi.

Nie zawsze chwila relaksu musi oznaczać sen. Co więcej, specjaliści radzą, żeby sztucznie nie wydłużać snu. Powinniśmy spać tyle ile potrzebujemy. W naładowaniu baterii i aktywnym odpoczynku na pewno pomoże wysiłek fizyczny.

Po drugie ruch na świeżym powietrzu

Spacer w parku, spokojna jazda na rowerze lub rolkach, ćwiczenia na siłowni „pod chmurką”. Nawet niewielka aktywność fizyczna na zewnątrz pozwoli szybciej wrócić do formy na wiosnę.

> – *Ruch to zdrowie!* – przekonuje **Jarosław Styżej**, trener personalny i instruktor fitness z Lublina. – *Uprawianie sportu poprawia nasze samopoczucie, dodaje sił i motywuje do działania. Dzięki niemu mamy zdecydowanie lepszą kondycję, młodziej wyglądamy, lepiej śpimy i jesteśmy bardziej wypoczęci* – wylicza.

Jednak nie przesadzajmy z intensywnością. Stopniowo i powoli przyzwyczajajmy nasz organizm do większego wysiłku. Ruszając się, nie zapominajmy o zbilansowanej diecie i zdrowych posiłkach na talerzu.

Po trzecie dieta

Koniecznie wzbogać swój jadłospis o warzywa i owoce. Zrób to nie tylko teraz, w czasie przesilenia wiosennego, ale sięgaj po nie regularnie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca jedzenie przynajmniej 0,5 kg warzyw i owoców każdego dnia. Pamiętaj, że dostarczają one Twojemu organizmowi wielu cennych witamin, które zwiększają odporność. Efekt? Chorujesz mniej i rzadziej odwiedzasz gabinety lekarskie.

za: NFZ

Odwiedź **portal z dietami od Narodowego Funduszu Zdrowia** i ściągnij zdrowy jadłospis na 7 lub 14 dni.