



Nyakig benne vagyunk az év legszürkébb hónapjában, a novemberben. A szép őszi színek eltűnnek a természetből, a karácsonyi fények pedig még nem jelennek meg, nincs, ami melengetné a lelkünket.

Ráadásul egyre hidegebb van, elkezdődött a téli időszámítás, kevés jut a napfényből a Földre, és bármennyire is szeretnénk figyelmen kívül hagyni őket, ezek a tényezők rányomják bélyegüket a hangulatunkra. A *brittudósok* is megmondták, a [napsütéstől](#) jobban érezzük magunkat.

Ha te is úgy érzed, hogy depis leszel a szürkéségtől, olvasd el az általunk összegyűjtött néhány tippet, ami **javíthat a hangulatodon** és segít túlélni a napfényhiányos időszakot.

1. Egyél egy jót!

És ne csak csokit. A [cukrok](#) rövid ideig felpörgetnek, és valóban megnövelik az endorfin szintjét a szervezetben, de úgy működik, mint egy hullámvasút: gyorsan felszívódik és utána rögtön a padlóra küldi az energiaszintünket.

Azt már mindenki tudja, hogy kellenek a vitaminok, a friss zöldség és gyümölcs, a napi két liter folyadék és a többi. Amire most különösebben oda kell figyelnünk, az az olyan tápanyagok bevitele a szervezetbe, amelyek az **idegrendszert erősítik**. [Itt](#) konkrét javaslatokat is találsz, hogy mit érdemes a tányérra tenni.



Bizonyos gyógynövények is jótékony hatással bírnak, az orbáncfű és a citromfű teája segíthet a melankólia leküzdésében, kiegyensúlyozottabb lehetsz tőle. A csodanövényekről bővebben [itt olvashatsz](#).

2. Aludj eleget!

A fáradtság **ingerültté tesz**, ami miatt csúnyán fogsz nézni a szomszédra, a gyerekre, az előtted álló emberre a boltban.

Nincs időd aludni? Hidd el, mindenki így van vele. Ha viszont mérlegre teszed a fáradt és kipihent állapotban nyújtott teljesítményedet, kiderülhet, hogy egy kiadós alvás után sokkal **hatékonyabban** végzed a napi teendőket.



Megeshet, hogy aludnál, de nem tudsz. Ha a jó tündér már nem szór álomport a szemedre, helyettesítheted az alvást más **relaxációs módszerekkel**, például jógával, vagy meditációval. Mindegy mit csinálsz, a lényeg, hogy kapcsolj ki!

3. Nézegesd a gyerekedet.

Ha még nincs, akkor a másét. Néhány éve a Youtube egyik legnézettebb videója volt a **Charlie bit my finger** című darab.

{youtube}_OBlgSz8sSM{/youtube}

A gyerekek mindig viccesek, főleg, ha felnőtt szemmel nézve jelentéktelen dolgok miatt sírnak. Ebben a videóban azt nézheted meg, hogy hogyan reagálnak a kicsik, amikor szüleik azt mondják: megették az összes Halloween-re szánt édességet. Garantáltan nevetni fogsz.

{youtube}NOwEwJD_p2w{/youtube}

4. Hallgass zenét!

A zene jótékony hatását senkinek nem kell bemutatni. A [tudomány](#) emberei is egyre inkább azon az állásponton vannak, hogy a zene nem csak szórakozásra jó.

Újabban kórházban kezelt betegeknél fájdalomcsillapításra is használják. Kiderült emellett, hogy hatással van a szívverés és a légzés ritmusára.

Egy borús nap is lehet életed legjobbja például így:

{youtube}Y66j_BUCBMY{/youtube}

5. Mozdulj meg!

Egy esős napon inkább begubóznál, és ki sem dugnád az orrod a lakásból? Ismerős. A mozgás, sport és mindenféle fizikai aktivitás azonban nagyot tud dobni a közérzeteden. Estig sorolhatnánk, hogy milyen pozitív hatásai vannak a [testmozgásnak](#), hogy csak a legfontosabbakat említsük:

oldja a szorongást

, javítja a vérkeringést és az anyagcserét, erősíti az immunrendszert és jól tesz az ízületeknek is. Ja és endorfin termel. Ugyanúgy,

mint a szeretkezés,

vagy a csokoládé.

6. Termelj oxitocint!

Az [oxitocin](#) az agyalapi mirigyben termelődik, érintés, **ölelés hatására**, és elsősorban a szociális viselkedésért felelős, erősíti a kötődést két fél - például szülő és gyermeke, illetve házastársak - között.

Nem kell rögtön FREE HUGS felirattal járkálnod az utcán, sokkal jobb, ha olyanokat ölelgetsz, akikkel szorosabb kapcsolatban vagy, így mindenki jól jár.



7. Vegyél fel színes ruhákat!

Ha odakint minden szürke, te ne legyél az. Ilyenkor a **meleg színek** életmentőek lehetnek, szakértők szerint a sárga és a narancs bír a legnagyobb

[hangulatjavító](#)

erővel.

Ha a munkád nem engedi, hogy színes darabokat hordj, egy kis [huncutsággal](#) megoldhatod a problémát.

8. Rendezd át a lakást!

Fontos, hogy jól érezd magad az otthonodban, ezért érdemes úgy alakítani a berendezést, hogy minél több **természetes fény** jusson be a lakásba. Emellett plusz fényforrásokkal csaphatod be magad tükrök, lámpák és gyertyák segítségével. Ha van kandallód, gyújts be, és rögtön előjön a „jaj de jó itthon lenni érzés”.

9. Tarts ki! Mindjárt jön a Mikulás, és hoz sok boldogságot.