

Duševní zdraví na podzim: Jak o naše duše na podzim preventivně pečovat, když klesá teplota i energie?

25. 10. 2024

Podzimní období s sebou přináší nejen změnu počasí, ale pro mnohé i změnu v tom, jak se cítíme. Zatímco někteří z nás se s přechodem z léta do kratších a chladnějších podzimních dnů mohou těšit na padající listy, ochucené kávy nebo ranní mlhu, pro mnohé z nás může být představa podzimu nepříjemná a ošklivá. Můžeme se cítit unavenější, bez energie, méně motivovaní. Co se to vlastně děje a jak můžeme o naše duše na podzim preventivně pečovat?

Proč na naši psychiku může podzim působit? 🍂

Když přichází podzim, mění se množství světla, které máme během dne k dispozici. Denní světlo má velký vliv na produkci hormonů v našem těle, zejména melatoninu (který reguluje náš spánek) a serotoninu (který ovlivňuje naši náladu). S menším množstvím světla produkce serotoninu v mozku klesá, což může vést k pocitům smutku nebo únavy.

Navíc se nám snižuje příjem vitamínu D, který je klíčový pro naše celkové zdraví, včetně toho duševního. Vitamín D je známý jako „sluneční vitamín“ – naše tělo ho vytváří, když je vystaveno slunečnímu záření, a s příchodem podzimu máme slunce čím dál méně.

Fun fact o vitamínu D: Podle výzkumů má nízká hladina vitamínu D spojitost s vyšším rizikem depresí. Proto je důležité nezapomínat na jeho doplňování právě v zimních měsících!

Podzimní počasí tak může mít vliv na duševní pohodu člověka, a to především na náladu a energii. Kvůli menšímu množství denního světla je tak pro mnohé z nás spojený s potřebou více odpočívat a zpomalit, a někdy i s pocitem „podzimního splínu“. Toto období tak může být prostorem pro to se více věnovat péči o svou pohodu.

Co pro sebe můžete udělat? 🧘‍♀️ 🗣️

Pokud máte v tomto období sám*sama málo energie, ale i tak chcete o své duševní zdraví pečovat, můžete se inspirovat těmito tipy:

- **Vychutnejte si sluneční paprsky:** Vydejte se ven na procházku, kdykoli to počasí dovolí, zejména během poledne, kdy je slunce nejsilnější. Světlo a čerstvý vzduch mohou okamžitě zvednout náladu.

- **Jezte o trošku lépe:** Přidání potravin bohatých na vitamín D (jako jsou tučné ryby nebo o vitamín D obohacené potraviny) nebo doplňků stravy může pomoci vyrovnat deficit slunečního záření.
- **Je oukej si zalézt do brlohu:** Podzim je časem, kdy si naše tělo i mysl žádá více klidu. Nemusíme být na podzim stejně aktivní jako v létě. To, že zpomalíme, neznamena, že jsme neúspěšní nebo že něco zanedbáváme. Přizpůsobte své tempo svým potřebám.
- **Pokud můžete, přesuňte stresující aktivity** nebo události na jiné období.

Plánování na těžší časy

Možná, že jste si všimli, že vaše příznaky mají určitý vzorec (například že se objevují každý rok kolem října spolu s ranní tmou), a tak můžete předpokládat, kdy vás v budoucnu potkají. To vám může pomoci se na tyto chvíle dopředu připravit.

Pokud se chcete předem připravit anebo máte více energie na to zkusit nové věci, můžete v rámci péče o svou pohodu vyzkoušet následující tipy:

- **Naplánujte si pravidelné relaxační aktivity**, které vám budou zlepšovat náladu, jako třeba procházky z práce v jakémkoliv počasí. Zkuste si pořídit několikaměsíční permanentku na nějakou aktivitu, která vám dělá dobře.
- **Plánujte dopředu.** Například to, jaké věci je třeba nakoupit do zásoby, ať nemusíte tolik přemýšlet nad denními úkony jako je nakupování. Efektivní plánování pomůže šetřit vaši mentální kapacitu.
- **Udělejte si více volného času na odpočinek** nebo na činnosti, které vás baví. Je úplně v pořádku udělat jen nezbytné minimum, když to tak potřebujete.
- **Vytvořte si self-care box**, krabičku, kterou naplníte věcmi, které vám přinášejí útěchu mohou být vaším vlastním malým místem, kam můžete zajít, když se necítíte nejlépe.
- **Zkuste světelnou terapii:** Pokud vás trápí delší dobu zhoršená nálada anebo se s ní na podzim potýkáte pravidelně, může vám pomoci fototerapie. Jde o lampy, které imitují sluneční záření a mohou tak být skvělou alternativou, pokud nemáte dostatek přirozeného světla.

Co když to nestačí?

Pokud cítíte, že vaše obtíže jsou větší než jen běžný podzimní útlum a ovlivňují váš každodenní život, nebojte se říct si o pomoc. Můžete se svěřit blízké osobě, které důvěřujete anebo zvážit vyhledání odborné péče. Kontakty můžete najít v našem rozcestníku pomoci.

Jestliže cítíte, že potřebujete pomoc rychle, obraťte se na některou z linek důvěry:

Linka bezpečí pro děti a dospívající do 26 let – 116 111 nebo [online chat](#)

Linka první psychické pomoci pro dospělé od 26 let – 116 123 nebo [online chat](#)

Zdroje:

https://archiv.szu.cz/uploads/CZVP/Solen_lek_201502_0003.pdf

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/seasonal-affective-disorder-sad/self-care>