

Laat die winterneerslagtigheid les opsê

Moenie 'n winter-treurverdriet word nie: Gebruik hierdie agt wenke om nuwe vuur in jou lewe en gemoed te blaas.

deur Wilna Myburgh
subredakteur@jouwereld.co.za

Die winter is nou ten volle met ons. Soos die son al vroeër tot siens sê, raak 'n mens maklik neerslagtig met geen motivering en min energie, en wil jy net mooi niks doen nie. Dit gaan egter niks help om jou in die kamer toe te sluit nie, probeer eerder een van dié 8 wenke om die winter te wen.

1. Werk aan jou gedagtes

Hierdie is die belangrikste en eerste stap om jou gevoel teenoor die winter te verander en die koue seisoen te waardeer.

Wanneer jy die heeldag rondloop en verkondig dat jy die winter haat, jy nie kan wag dat die winter verby moet wees nie, en dat jy te koud kry om enigiets te doen, dan het jy probleme. Erger nog is as jy nou maar sit en wag om griep of verkoue te kry, net omdat 'n mens dit altyd in die winter kry. Natuurlik gaan die winter dan onverdraagsaam teenoor jou wees.

Probeer eerder die positiewe kant raaksien, of ten minste aan 'n paar goed dink wat jy van die winter hou: dalk is dit lemoene, 'n warm bakkie sop, of dat jy stewels en jasse kan dra, of dalk geniet jy dit om snoesig onder 'n kombors voor die TV te lê. Sodoende verskuif jy die fokus van die koue- en haatgevoelens na 'n meer vredeliewende gevoel jeens die winter.

2. Bly aan die beweeg

Oefening is nie net daar om met gewigsverlies en gesondheid te help nie, maar ook vir jou geestesgesondheid. Oefening verlig jou gemoed, verskaf meer energie vir die dag en verrig wondere vir stres. Natuurlik sal dit jou metabolisme ook verbeter.

Neem gerus 'n vinnige en verfrissende drafstap buite, maar trek nogtans warm aan en bedek jou kop as dit koud is.

Oefening en beweging verbeter jou bloedsirkulasie, wat jou ook sal help om nie so vreeslik koud te kry gedurende die dag nie.

3. Hou jou liggaam goed gevoed

Ai, maar dis moeilik om gesond te eet in die winter. Of dalk is dit ook maar net 'n probleem met aanvaarding: dit hoef tog nie moeilik te wees nie?

Wat jy eet het 'n groot invloed op jou hoeveelheid energie en jou gemoedstoestand. Probeer om verfynde en geprosesseerde kosse, soos witbrood, rys en suiker, te vermy. Dis die tipe kosse wat tydelik jou gemoed lig maar jou dan enkele minute later op moedverloor se vlakke agterlaat. Hierdie kosse, sowel as kosse wat hoog in vet is, beskik nie oor die nutriënte waarna jou liggaam soek nie, en kan jou met lae konsentrasie, depressie en gemoedskommeling los.

Gesonde kosse wat jy moet inkry is komplekse koolhidrate, soos volgraanbrood, bruinrys, groente en vrugte, en natuurlik agt glase water 'n dag. Dit sal jou liggaam die nodige nutriënte gee en beide jou bloedsuiker- en energievlakke stabiliseer. Probeer ten minste om dikwels genoegsame vars groente en vrugte te eet. Met voedsame soppe behoort groente geensins 'n probleem te wees nie.

4. Vind jou vriende in die verdrukking

Onthou – jy is beslis nie die enigste een wat mismooedig, misrabel en koud voel nie.

Moet net nie alleen sit en verklui nie! Hou in jou agterkop 'n paar mense in gedagte wat jy weet jy op kan staatmaak. Pas net op dat julle nie 'n koueklub vorm wat mekaar nog verder die afgrond in stuur nie. Probeer saam positief bly en goed doen, al is dit dan net om 'n beker sop of koffie saam te geniet. Dink aan iemand wat jou altyd in 'n goeie bui agterlaat – selfs net 'n oproep sal jou beter laat voel.

Moenie dat die winter jou a-sosiaal maak nie. Bly in kontak, al is dit dan ook per e-pos. Wanneer die wêreld om jou koud voel, is dit die liefde en warmte wat die kontak met vriende en familie gee, wat jou sal opbeur.

5. Drink die sonlig in

Gryp elke kans om in die son te sit, staan of lê aan. Die son is nie net daar vir hitte nie: blootstelling aan sonlig is ook baie goed vir jou gemoed. Dit is juis die tekort aan son, oftewel die grysdonker, wat die winter so neerdrukkend maak. Gaan stap buitekant of gaan staan net om die sonlig te absorbeer – dit sal beslis jou gemoed laat lig. Die tweede beste opsie is om in 'n kwekery te gaan rondstap. Plante gee suurstof af, en tussen dit en die helder kleure om jou sal jy gou beter voel.

Wanneer die son nie skyn nie, moet jy vindingryk wees: Dink aan 'n sonnige dag of 'n sonnige plek waar jy tyd spandeer het, probeer daarop konsentreer en die grys dag om jou sal dalk net in die mis verdwyn.

As jy sukkel om vir jousef te lieg moet jy maar helder ligte binne jou huis of kantoor gebruik!

6. Fokus op die horison

Winter is dalk die beste tyd om iets lekker te beplan. Aangesien jy dikwels meer tyd by die huis spandeer in die wintertyd, het jy tyd om 'n uitstappie vir die toekoms te beplan. Wanneer jy iets het om na uit te sien fokus jy al hoe minder op jousef en hoe jy op dié oomblik voel en dit sal jou aandag van die winter aflei.

Wat van 'n naweek weg met 'n kaggelvuur, of beplan die weggaan vir wanneer dit lente word. Of nog beter – beplan 'n partytjie by jou huis!

'n Ander goeie manier om jou fokus te verskerp is om 'n stokperdjie te kry. Wanneer jy iets nuuts leer doen en daarin belangstelling toon voel jy beter oor jousef, en jou brein bly aan die werk.

7. Bring kleur in jou lewe

Net omdat dit buitekant grou is, beteken nie jy moet geen kleur in jou lewe hê nie. Wanneer jy omring is met helder kleure en mooi goed sal jy sommer beter voel.

Dra helder kleure – al is dit net 'n mooi rooi serp. Dit maak nie saak of almal om jou donker en aardse kleure dra nie, helder kleure kikker mens onmiddellik op. Die mense rondom jou sal ook bly wees oor jou rooi serp!

Dis egter nie net jou klere wat 'n verskil maak nie, jy kan ook 'n vertrek waarin jy baie tyd spandeer in 'n helder of warm kleur verf.

'n Eenvoudiger manier om kleur en lewe in jôu lewe te blaas, is om blomme te koop. 'n Bos blomme sal in 'n kits 'n vars somergevoel na jou toe bring.

Jy kan selfs die blomme vir iemand anders neem – so sal jy iemand anders help en jyself ook beter voel!

8. Soek jou bed op

Die winter gee mens dikwels die gevoel dat jy eintlik net sommer wil hiberneer totdat dit oor en verby is. Jy mag dalk veg teen die gevoel, maar as dit is waarvoor jou liggaam vra, moet jy nie te veel stry nie. Dikwels het jy dan daardie ekstra slaap nodig waarvoor jou liggaam so smeek.

Genoeg slaap verbeter in elk geval 'n mens se hele toestand: jou kans om siek te word is minder en jou algemene gemoedstoestand is beter wanneer jy genoeg geslaap het.

Mik vir sewe tot agt ure slaap per nag. Neem gerus ook 'n vinnige 10 tot 30 minuut-middagslapie om jou weer nuwe krag vir die res van die dag te gee.

Maar pasop ook vir te veel slaap: wanneer jy oor naweke sommer halwe dae omslaap, sal jy nog moeër in die komende week wees.