



Wapen jezelf tegen een winterdip!

De maand januari vraagt veel van je. De feestdagen zijn voorbij, de zomer is nog (lang) niet in zicht, je ziet weinig zonlicht en je energiepeil is laag. Op maandag 15 januari is het Blue Monday: voor veel Nederlanders de meest deprimerende dag van het jaar. Maar gelukkig kun je daar iets tegen doen!

Blue Monday

De Britse psycholoog Cliff Arnall bedacht in 2005 een wetenschappelijk verantwoorde formule waaruit blijkt dat de maandag van de laatste volle week van januari de dag is waarop de meeste mensen zich treurig en neerslachtig voelen. Goede voornemens zijn mislukt, de gezellige decembermaand is verleden tijd, de dagen zijn donker en je gaat nog lang niet op vakantie. Niet zo gek dat je je somber voelt. Maar bekijk het positief: veel winkels en webshops spelen met hoge kortingen in op deze sippe dag.

Winterdip

Bij sommige mensen gaat het neerslachtige gevoel pas weer weg als de lente nadert. Dan kun je last hebben van een winterdepressie. Je bent moe, gaat meer eten, bent snel geïrriteerd en kunt je moeilijker concentreren.

Een winterdepressie kan ontstaan door een tekort aan zonlicht. Daarnaast is het slaaphormoon melatonine vaak in de war door de donkere dagen.

Dit doe je ertegen

Je kunt zelf een aantal dingen doen als je last hebt van een winterdepressie:

- ✓ Blijf actief
- ✓ Maak gebruik van weklichten
- ✓ Drink weinig of geen alcohol
- ✓ Eet gezond en slik extra vitamine D



Via de huisarts kun je ook medicijnen krijgen of kiezen voor lichttherapie.

Gezond lichaam en geest

Lichamelijke gezondheid is net zo belangrijk als je geestelijk gezond voelen. Sporten draagt hier in bijzondere mate aan bij. Mensen die sporten hebben minder kans op depressie of stress en herstellen sneller van psychische klachten. Bij milde depressies, zoals de winterdepressie, kan lichaamsbeweging net zo effectief zijn als medicijnen.

Gezondheidsvoordelen van bewegen

- ✓ Je lichaam maakt stoffen aan, zoals endorfine en serotonine. Deze stofjes zorgen voor meer energie, een betere stemming en minder angstgevoelens.
- ✓ Het werkt rustgevend.
- ✓ Stressklachten verdwijnen naar de achtergrond, omdat je afgeleid bent.
- ✓ Het kan je in contact brengen met andere mensen, daar word je gelukkig van.
- ✓ Bewegen kan voor kleine uitdagingen zorgen. Het geeft je zelfvertrouwen als het lukt.

Zeg maar 'dag' tegen die winterdip!