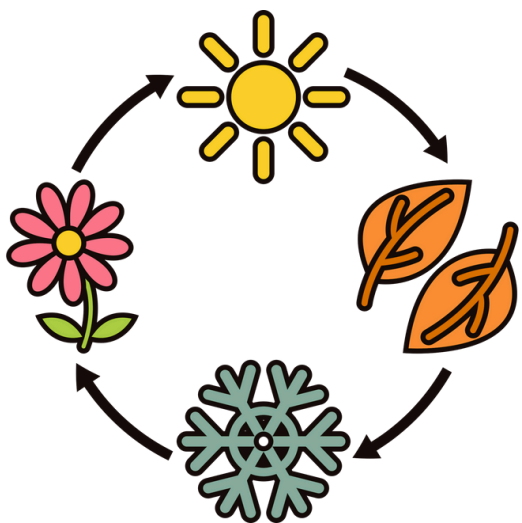


Pasiruošk sezonų kaitai



Sezonų kaita gali būti labai naudingas laikotarpis, jei į ją žiūrime kaip į galimybę prisitaikyti ir augti. Svarbiausia – nebijoti pokyčių, prisitaikyti prie gamtos ritmų ir išnaudoti kiekvieno sezono privalumus. Jei pavasaris ir vasara – laikas naujoms pradžioms, kelionėms, aktyviems projektams, periodas, kai norisi išbandyti naujas veiklas, susitikti su žmonėmis, užsiimti lauko sportu. Tai ruduo ir žiema – laikas, kuomet dažniau atsigręžiame į savo vidų, apžvelgiame pasiektus rezultatus, stengiamės užbaigti ilgalaikius projektus, kurti naujus įpročius, o galbūt tiesiog turėtume atsipalaiduoti ir pasirūpinti savimi.

NAMAI

- Namų susitvarkymas, atnaujinimas, švarinimas gali padėti prisitaikyti prie sezono kaitos ir sukurti jaukumą.
- Pasirūpink tinkamu apšvietimu kambariuose.
- Išvėdink čiužinį ir pakeisk patalynę.
- Išvalyk oro filtrus ir kondicionierius
- Išvėdink kambarius ir patikrink ar nėra pelėsio
- Išvalyk dulkes iš rečiau pasiekiamų vietų.
- Peržiūrėk turimus daiktus ir parduok/dovanok nereikalingus/nebenaudojamus.
- Patikrink vandens kokybę
- Paruošk sodą/daržą/palangės gėles poilsiui.



- Žiemą namuose gali būti vėsoka, todėl verta pasirūpinti papildomais šildymo prietaisais, šiltomis antklodėmis ir jaukiais pledais, šiltomis kojineis ir šiltais apatiniais (termo) rūbais.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



KŪNAS

- Užsiregistruok medicininei apžiūrai ir tyrimams,
- Užsiregistruok burnos higienai/apžiūrai.
- Pasidaryk vitamino D tyrimą
- Pasirūpink kepenimis ir žarnynu žolelių, skaidulų, raugintų produktų pagalba.
- Peržiūrėk odos priežiūros rutiną - pereik prie žiemos sezono priemonių.
- Žiemą dažnai prasideda peršalimo sezonas. Kad išvengtum ligų, svarbu sustiprinti imunitetą: vartoti daug vitamino C (vaisiai, uogos, šaltalankiai, citrinos), vitaminų D ir E, žuvų taukų. Taip pat verta vartoti papildus, kurie padeda kovoti su uždegimais ir stiprina imuninę sistemą, pavyzdžiui, probiotikus.

MAISTAS

- Pirk sezoninius maisto produktus
- Valgyk polifenoliais turtingus produktus: slyvas, obuolius, vynuoges, sėklas ir riešutus
- Naudok daugiau prieskonių, turtingų polifenoliais: gvazdikėliai, cinamonas, raudonėlis, rozmarinas, šalavijas...
- Valgyk šildantį maistą: sriubas, troškinius, sultinius. Salotas palik šiltajam sezonui.



- Peržiūrėk maisto atsargas ir užsipirk ilgai negendančių, sočių produktų: lęšių, avinžirnių, kruopų, šaldytų daržovių.
- Išvalyk šaldytuvą.
- Išmesk pasibaigusio galiojimo prieskonius.
- Nepamiršk geti vandens – žiemą dehidratuoti taip pat įmanoma.



GYVENIMO BŪDAS

- Peržiūrėk savo judėjimo/sportą režimą ir pagalvok kaip jį pritaikyti prie pasikeitusio dienos ilgumo, šviesos, temperatūros pokyčių.
- Suplanuok atostogas (kad ir “mini”).
- Peržiūrėk miego režimą.
- Pasiruošk laikrodžių sukimui.
- Neužsidaryk namuose – nėra blogo oro, yra netinkami drabužiai.
- Klausykis mėgiamos muzikos.
- Išsivalyk spintą ir parduok/dovanok nenaudojamus /išaugtus/neteikiančius džiaugsmo daiktus.

PSICHOLOGINĖ IR EMOCINĖ SVEIKATA

- Užsiimk rankdarbiais
- Išreikšk jausmus
- Nusipirk dienoraštį
- Stebėk ir užrašyk emocijas
- Pagalvok ir įsipareigok kokiam nors kilniam tikslui (pvz. savanorystei arba mentorystei)
- Peržiūrėk savo ritualus
- Rudenį ir žiemą dienos trumpėja, o naktys ilgėja, todėl žmogaus biologinis laikrodis reaguoja į šviesos pokyčius. Tai gali lemti nuovargį, apatiją ar net sezoninę depresiją (SAD – sezoninė afektinė disfunkcija). Jei jaučiate nuotaikos svyravimus dėl tamsių ir niūrių dienų – išbandykite šviesos terapiją, naudodami specialias lempas, kurios imituoja natūralios šviesos poveikį ir padeda išlaikyti hormonų balansą ir kovoti su nuovargiu, bei prislėgta nuotaika.

