

**Jesień.** Zaniepokoił mnie spadek aktywności i pogorszenie nastroju. Podzieliłam się z kilkoma znajomymi moimi odczuciami. I co się okazało? To, że wielu z nich odczuwa tak samo; samopoczucie większości jest znacznie obniżone, występują problemy z koncentracją, zniechęcenie, rozdrażnienie, przygnębienie czy niepokój. Uzmysłowiłam sobie, co pewnie dla Was zapewne jest oczywiste ;-), że to w większości przypadków prawidłowość o tej porze roku ☺ Dni stają się krótsze, a tempo życia często w sposób naturalny zwalnia. Mimo to zmiana kąta padania światła i ciepłe jesienne promienie słoneczne wciąż stymulują produkcję serotoniny. Obserwacja światła w naturze działa kojąco na układ nerwowy, wspiera rytm dobowy i sprzyja adaptacji emocjonalnej do zmieniającego się sezonu. W miesiącach jesiennych, gdy ubywa naturalnego światła i spadają temperatury, właściwy dobór kolorów może mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie oraz produktywność w pracy czy podczas nauki. Wiecie pewnie, że kolory wokół nas, pomarańczowe liście, złociste zachody słońca i ciepłe barwy krajobrazu mają realny wpływ na nasze emocje, percepcję, wydajność, nastrój i zdrowie psychiczne. Wieczory są coraz dłuższe, dlatego trzeba zacząć czerpać energię z innych źródeł niż słońce. Jesienna 'terapia barwami' to świetny sposób, aby wykorzystać moc kolorów do pobudzenia energii i kreatywności w okresie, gdy brakuje nam sił. Kolory oddziałują na naszą psychikę na poziomie podświadomym. Niektóre odcienie nas uspokajają, inne dodają energii lub wspierają koncentrację.

 czerwony, pomarańczowy, żółty - to ciepłe kolory; dają poczucie przytulności, zwiększają energię i mogą pobudzać kreatywność,

 brązowy, ochra, oliwkowy - to odcienie ziemi; uspokajają, zapewniają stabilność i pomagają w koncentracji,

 niebieski, zielony - to zimne kolory; wspierają koncentrację i pomagają się odprężyć, dlatego są idealne do zadań analitycznych,

 biały, szary, beżowy - to kolory neutralne; tworzą czyste i zrównoważone środowisko, które łatwo ożywić akcentami w intensywniejszych barwach.

W ramach jesiennej terapii barwami możemy postarać się o przemianę wnętrza w którym mieszkamy. Czasem wystarczą drobne i proste zmiany, które jednak mogą przynieść duży efekt, jak np. poduszki, koce czy świece w ciepłych, jesiennych barwach stwarzające poczucie komfortu i spokoju. Kolor pomarańczowy i jesienne dekoracje w salonie dodają energii, natomiast ciemna zieleń w sypialni uspokoi umysł. W pracy warto ożywić swoje otoczenie, dodając do biurka żółte lub jasnozielone akcesoria, które wspomogą koncentrację i pobudzą kreatywność. Pozytywnym nawykiem jest robienie regularnych przerw, podczas których na chwilę odrywamy wzrok od ekranu, a jeśli to możliwe krótki spacer, zwłaszcza aby zaczerpnąć świeżego, jesiennego powietrza.

Ponieważ dni stają się coraz krótsze, nabiera znaczenia kolor oświetlenia z jakiego korzystamy. Ciepłe, a nawet czerwone(!) światło nie tylko wspomaga cykl snu, który często jest zakłócany przez nadmiar niebieskiego światła, ale także uspokoi umysł. Na rodzaj oświetlenia w pracy najczęściej nie mamy wpływu. Natomiast po pracy, zwłaszcza po długim siedzeniu przed komputerem, w domu powinniśmy otaczać się jak najmniejszą ilością niebieskiego koloru, a skupić się na cieplejszych, kojących tonach. Naturalne niebieskie światło jest świetne do pracy i skupienia. Jeśli jednak (zwłaszcza wieczorem) zbyt często patrzymy na niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów i telefonów, możemy zaburzyć swój cykl snu i zmęczyć oczy. Czerwone światło jest kojarzone z energią, vitalnością i lepszym ukrwieniem. Często stosuje się je przy zmęczeniu lub w celu wsparcia regeneracji. Działanie czerwonego światła jest coraz częściej wykorzystywane także w medycynie estetycznej. Poprawia stan skóry, wspomaga produkcję kolagenu, zmniejsza stany

zapalne i zwęża pory. Warto rozważyć światło „do zadań” (jaśniejsze w kuchni/pracy) i światło „do relaksu” (miękkie, punktowe w salonie/sypialni).

Badania nad światłem podkreślają, że odpowiednia ekspozycja dzienna + ciepłe, miękkie wieczorne oświetlenie wspiera sen i nastrój.

Właśnie jesienią często jesteśmy narażeni na większe ryzyko zachorowania. Większość z nas przebywa w zamkniętych pomieszczeniach, a mniej na świeżym powietrzu. Nasze ciało jest osłabione z powodu braku światła słonecznego. W takich chwilach ważne jest, aby mieć silną odporność. Od października do maja warto rozważyć suplementację witaminy D, aby uzupełnić niedobory spowodowane mniejszą ilością słońca.

Zdrowa dieta jest ważna szczególnie teraz, rozgrzewające przyprawy: cynamon, goździki, kardamon czy imbir poprawiają krążenie i wzmacniają odporność, a cytrusy działają energetyzująco.

Nawet 15–20 minut spaceru dziennie może pomóc w poprawie nastroju, ponieważ ruch dotlenia organizm i uwalnia endorfiny. Jeśli pogoda nie sprzyja, warto wybrać jogę, pilates lub ćwiczenia siłowe w domu. Rozkoszujemy się gorącą herbatą, czytamy dobre książki, słuchamy muzyki lub zapalamy pachnące świece. Starajmy się kłaść spać i wstawać o stałych porach.

Pamiętajmy jednak, że to my sami, a nie warunki atmosferyczne wpływamy na nasze samopoczucie!

Prawdopodobne jest że okresie jesiennym ciepłolubni zrezygnują z wyjść towarzyskich, pozostając w domu z książką i kubkiem herbaty/czekolady/kawy w dłoni. Jest to jak najbardziej w porządku i może być źródłem przyjemności, o ile na dłuższą metę nie prowadzi do osamotnienia, a w efekcie do obniżenia nastroju. Możliwe, że niektórzy nie zdecydują się pójść na przykład na zajęcia taneczne, które planowali od miesięcy ze względu na deszczową pogodę. Taka decyzja prawdopodobnie na początku przyniesie ulgę. Warto się jednak zastanowić, jakie uczucia pojawią się, jeśli sytuacja powtórzy się wielokrotnie. Istnieje ryzyko, że będziemy mieć do siebie żal i poczucie zmarnowanego czasu. Jeśli nasze decyzje czy

zaniechania z czasem przyczyniają się do obniżenia nastroju, warto wprowadzić zmiany aby poprawić jakość swojego życia. Należy poznać siebie: swoje emocje, myśli, przeanalizować zachowania. Samoświadomość jest szczególnie ważna, ponieważ jeśli znamy swoje potrzeby, potrafimy je zauważyć i nazwać, a wtedy łatwiej je zaspokoić.

W zmaganiu się z jesiennym „nic mi się nie chce” warto ustalać priorytety i popracować nad motywacją. Często czujemy się przytłoczeni gdy skupiamy się na tym, jak wiele jeszcze przed nami, zamiast koncentrować się na obecnym etapie zadania. Warto stosować zasadę ‘małych kroków’, czyli zastanowić się, co jest dla nas szczególnie ważne w danym momencie i na co chcemy poświęcić więcej czasu. Realizacja kolejnych, mniejszych etapów jest łatwiejsza bo umożliwia odczuwanie satysfakcji już w trakcie dążenia do głównego celu. Wprowadzanie tej zasady wymaga (jak w każdym działaniu ;) konsekwencji i systematyczności. Jest to praca nad sobą, więc opłaca się w nią inwestować.

Utrzymać dobry nastrój jest o wiele łatwiej gdy jesteśmy zdrowi i pełni energii. Nic nie psuje dnia tak skutecznie jak zatłaczony nos, gorączka i poczucie osłabienia.

Zapachy liści, drzew iglastych, wilgotnej ziemi i przypraw jesiennych, takich jak cynamon czy goździki, stymulują układ limbiczny i wpływają na emocje. Aromaterapia pokazuje, że naturalne zapachy jesieni redukują stres, poprawiają nastrój i sprzyjają relaksowi. Kontakt z aromatami przyrody może być również formą uważności, wzmacniając odbiór sensoryczny i obecność w chwili bieżącej, doświadczenie zachwyty. Od dzieci powinniśmy się uczyć radości z chwili obecnej, dostrzegania piękna w małych rzeczach.

Jesień to czas, w którym natura sama dostarcza bodźców wspierających zdrowie psychiczne. Kolory, światło i aromaty sprzyjają regulacji emocji, redukcji stresu i poprawie samopoczucia, co czyni jesień doskonałym okresem do refleksji i regeneracji psychicznej.



Pięknej jesieni dla wszystkich!

### Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

**Radom**

W lokalu **JAMA** ul. Rwańska 19