

Como manter a motivação no inverno?



Durante a época mais fria do ano, nossos hábitos mudam. De modo geral, as pessoas tendem a ficar mais introspectivas, saem menos de casa e costumam diminuir suas atividades.

Um dos motivos pelo qual isso acontece é a menor exposição à luz solar, o que diminui a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pelo bom humor e energia. Em dias frios, liberamos mais melatonina, o “hormônio do sono”, o que nos deixa mais sonolentos e indispostos.

Estudos afirmam que em países com menor incidência de luz do Sol há maior número de casos de pessoas com depressão.



De modo geral, os casos de depressão aumentam nesta época do ano. A depressão sazonal não é o abatimento típico que aparece com a chegada do inverno e que atinge a maioria das pessoas. Os sintomas depressivos leves que sentimos de tempos em tempos não nos impedem de levar uma vida normal. Em vez disso, as vítimas de depressão sazonal se sentem incapazes de lidar com o trabalho ou com as relações sociais.

Os principais sintomas da depressão sazonal são: alterações no sono e na alimentação, isolamento social, dificuldades de concentração, fadiga constante, apatia, irritabilidade, tristeza, baixa autoestima, entre outros.

É importante ressaltar que é possível regular o humor e a qualidade de vida para que não oscilem junto com as mudanças climáticas. Algumas dicas para se sentir mais disposto e motivado:

- Aproveite as poucas horas de sol para andar ao ar livre.
- Evite deixar cortinas fechadas. Aproveite o máximo possível à luz natural em casa e no trabalho.
- Mantenha atividades normais. Tenha momentos com amigos e familiares e aproveite essas ocasiões para renovar a sua disposição.
- Faça exercício físico, mantenha sono regular e alimentação adequada.
- Aprenda relaxamento e/ou meditação. Isso irá ajudar a adquirir equilíbrio e bem-estar.
- Usufrua de programas específicos de outono e de inverno.
- Encontre os próprios motivos para se sentir motivado.

Fonte: Depressão Sazonal ou Depressão de Inverno e Fototerapia. Disponível em: <<http://www.psiquiatria.med.br/doencas/depressao-sazonal-ou-depressao-de-inverno-e-fototerapia>>. Acesso em: 19 jun. 2017.

Patrícia Sanches / Psicóloga

CRP: 12/12953