



# Pateixes molts canvis d'humor? Aquestes en poden ser les causes

[inicentrareport]Els canvis afecten tant a homes com a dones i és important identificar quan es produeix i com els podem gestionar. És cert, però, que les dones, a causa dels canvis hormonals, són més propenses a tenir-los.

Sigui quin sigui el teu sexe, hi ha algunes situacions que poden explicar el perquè dels teus alts i baixos emocionals. **Dormir poc, no fer exercici, la falta de vitamines i malalties com l'hipotiroïdisme, la diabetis o l'anèmia poden ser-ne la causa**, així com alguns medicaments hormonals o substàncies psicoactives.

Tot i això, **l'estrès i els problemes personals també poden comportar canvis d'humor**. És important fixar-nos amb quina freqüència ocorren i veure fins a quin punt són recurrents. **Et pot servir portar un registre diari del teu estat d'ànim** i així detectar si hi ha una causa concreta o si són els canvis són aleatoris.

Així doncs, **es tracta de saber si els motius són externs o interns**. Per exemple, si et canvia l'humor cada dilluns, significa que no portes bé això de començar la rutina i, si et passa cada cop que t'ha de venir la regla, és degut als canvis hormonals... però **si veus que és un tema més profund que necessites solucionar, sempre pots demanar ajuda a un professional**.

[ficentrareport]