



# Estàs més trist/a durant els mesos d'hivern? Aquest és el motiu

[inici centrareport] És possible que et sentis més trist/a durant els mesos d'hivern. De fet, com explica la psicoterapeuta Katherine Cullen a una publicació per *Psychology Today*, "per a algunes persones el **baix estat d'ànim, la poca energia i la pèrdua d'interès durant els mesos d'hivern** esdevenen tan greus que tenen dificultats per funcionar a la feina, en les relacions o en les activitats bàsiques de la vida diària".

Un dels motius pels quals passa això és per la **baixa exposició a la llum solar**. Les hores de sol disminueixen i es fa fosc més aviat. També influeix la pluja i el fred, ja que **difículten els plans que es poden fer a la primavera i a l'estiu i, per tant, et quedes a casa**. En definitiva, la vitamina D es veu limitada i això s'ha associat a un major risc de l'estat d'ànim i altres dificultats de salut mental.

Durant els mesos d'hivern és habitual perdre algun hàbit com **sortir a passejar, anar a córrer o fer exercici en general**. Fa més mandra sortir de casa i et tornes una mica més sedentari/ària. Però moure't és molt important per tenir un bon estat psicològic. **Fer exercici amb algun amic/ga millorarà molt el teu estat d'ànim**, ja que socialitzar i passar temps amb la gent que estimes també et farà bé.

Per tant, intenta **no perdre els bons hàbits durant els mesos de més fred**. Queda amb amics, marca't una rutina d'exercici, intenta que et toqui una mica el sol... Així aconseguiràs no sentir-te tant trist/a.

[ficentrareport]