

Depresia de duminică. Ce trebuie să faci ca să începi săptămâna cu bună dispoziție

05 aug 2018 / 18:12



Descriere foto:

Unele persoane sunt afectate de ceea ce specialiștii numesc depresia de duminică. Această stare apare pe fondul perioadelor stresante. Există însă câteva activități care te pot ajuta să te relaxezi și să începi săptămâna cu bună dispoziție.

Depresia de duminică se manifestă printr-o stare de neliniște și agitație pe care o resimți spre finalul zilei, când te gândești la responsabilitățile pe care le ai începând de luni. Profesorul Cliff Arnell de la Universitatea din Cardiff este de părere că nu dispare întotdeauna de la sine și este nevoie de câteva trucuri pentru a scăpa de episodul depresiv, potrivit dailymail.

În opinia lui Cliff Arnell, fiecare persoană ar trebui să se bucure din plin de fiecare moment petrecut alături de cei dragi decât atât, să-și programeze activități relaxante, precum ieșiri în oraș, plimbări în aer liber, gătit cu cei dragi sau, de ce nu, activități gospodărești, curățenie, grădinarit. Acestea oferă un sentiment de mulțumire și utilitate, faci ceva pentru tine și bucura imediat de roadele muncii tale. Astfel, nu doar că vei descoperi o stare de bine, însă îți va fi mai ușor să te întorci la birou.

Totuși, psihologii sunt de părere că fiecare persoană reacționează în mod diferit și din acest motiv nu poate exista o rețetă care să trateze această problemă. De aceea, este mai bine să optezi pentru activitățile care să vă aducă fericire.