

NGUYÊN NHÂN TINH THẦN XUỐNG ĐỐC VÀO MÙA ĐÔNG

Thích cuộn mình trong chăn thay vì vận động, bận bịu kế hoạch cuối năm, lo lắng về tiền bạc... là những nhân tố khiến mọi người thêm ủ ê khi trời vào đông và cũng là dịp các ngày lễ cuối năm.

Troì trở lạnh và ánh sáng ban ngày giảm đi khiến mọi người thường đổ lỗi cho thời tiết là tác nhân gây ra chứng rối loạn cảm xúc theo mùa. Tuy nhiên, theo Fox News, còn nhiều nguyên nhân khác khiến tâm trạng xuống dốc vào thời điểm này trong năm.

1. Lười vận động

Khi nhiệt độ bắt đầu giảm và cơn lạnh ủa về, mọi người thích cuộn mình trong chăn hơn là ra ngoài vận động. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết, những bài tập thể dục có tác dụng đáng kể tới tâm trạng con người.

Vận động sẽ giúp tinh thần thêm phấn chấn. (Ảnh: alleywatch.com)

Nhà tâm lý học John Sharp từ ĐH Havard (Mỹ), tác giả cuốn The Emotional Calendar cũng khuyến nghị vận động thường xuyên khiến tinh thần phấn chấn hơn. Chỉ cần thực hiện một phần bài tập ở cường độ bất kỳ cũng có thể giúp bạn gia tăng tình cảm tích cực và giảm đáng kể những suy nghĩ tiêu cực.

2. Lo lắng về tiền bạc

Đông về cũng là lúc mọi người bắt đầu chuẩn bị cho mùa lễ hội. Lo lắng chi phí cho những ngày lễ sẽ ngốn phần lớn ngân sách khiến bạn dễ trở nên bức bối.

Lời khuyên của John Sharp cho tình huống này chính là cân nhắc kỹ lưỡng trước khi quyết định mua bất cứ món đồ gì. Một món quà handmade sẽ có ý nghĩa và tiết kiệm hơn so với món đồ đắt tiền không cần thiết. Ngân sách của mỗi người là hoàn toàn khác nhau, bởi vậy, hãy sử dụng một cách khôn ngoan và hợp lý để không tự "giết" mình.

3. Quay cuồng cùng những nghĩa vụ với gia đình

Mùa lễ hội chính là dịp gia đình sum họp. Tất nhiên, đây sẽ là khoảng thời gian ý nghĩa và nhiều niềm vui, nhưng cũng mang lại không ít stress và rắc rối khó chịu.

Đừng để thời gian sum họp quý báu đem lại những mệt mỏi không đáng có. (Ảnh: middleearthnj.wordpress.com)

Bạn hoàn toàn có khả năng ngăn chặn những phiền toái và mệt mỏi không đáng có bằng cách lịch sự từ chối những lời mời tụ tập của người mình không thích, nói rằng bạn muốn bắt đầu truyền thống kỷ niệm ngày lễ ngay tại nhà. Và nếu bắt buộc dĩ ngồi bên người họ hàng luôn làm bạn phát điên, hãy dự cảm đối diện, hít thở thật sâu trước khi bắt đầu câu chuyện. Đó chính là biện pháp tốt để giảm căng thẳng và giúp bạn bình tĩnh, đã được chứng minh bởi nghiên cứu từ ĐH Y khoa Havard, Mỹ.

4. Ăn uống không hợp lý

Theo Jane Ehrman, chuyên gia nghiên cứu hành vi tại Bệnh viện Cleveland (Mỹ), vào mùa lễ hội, ăn quá nhiều thức ăn nhiều dầu mỡ và bỏ qua thực đơn khoa học quen thuộc hàng ngày sẽ khiến cơ thể thiếu năng lượng.

Giải pháp cho vấn đề này chính là tăng cường trái cây, rau củ và thịt nạc vào ban ngày nếu phải tham dự buổi tiệc tối vào hôm đó. Các chất xơ, chất chống oxy hóa và protein sẽ giúp bạn nạp thêm năng lượng, giữ cho đầu óc luôn tỉnh táo và cân bằng.

5. Cảm giác bị bỏ rơi

Trong khi mọi người tấp nập với các cuộc hẹn hò, gặp mặt, hội họp cùng gia đình, bè bạn, người

yêu, không ít người cảm thấy thật cô đơn, lạc lõng và tủi thân khi có quá nhiều thời gian rảnh rỗi, đặc biệt là những người sống xa gia đình.

Cảm giác cô đơn giữa mùa lễ hội khiến mọi người tủi thân. (Ảnh: eharmony.com)

Jane Erhman khuyên rằng, thay vì ngòì than thân trách phận hã y chủ động thay đổi sự tẻ nhạt đó bằng cách tham gia các hoạt động tình nguyện tại trại dưỡng lão, mái ấm tình thương hoặc bệnh viện. Khi ấy, bạn chẳng những mang niềm vui đến cho người khác mà còn tự giúp mình tạm biệt nỗi cô đơn.

6. Uống rượu bia quá nhiều

Như ng cuộc liên hoan mùa lễ hội làm tăng mức tiêu thụ rượu bia và làm cơ thể mệt mỏi hơn bình thường.

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Alcoholism cho thấy, tình trạng say xỉn khiến con người ngủ nhanh hơn nhưng lại không giúp cơ thể được nghỉ ngơi hoàn toàn. Vẫn biết rằng khi dự tiệc, rất khó để kiểm soát lượng rượu bia mình uống nhưng hãy cố gắng đề ra nguyên tắc rõ ràng cho bản thân để bảo đảm sức khỏe.

7. Cảm giác nuối tiếc ngày xưa

Đôi vớ trẻ nhỏ, kỷ niệm là khoảng thời gian tuyệt vời và đáng mong chờ nhất trong năm. Thế nhưng, hiện thực lại "trần trụi" hơn trong mắt người lớn. Với họ, đây không phải thiên đường khi phải đối diện với hóa đơn chồng chất từ mua sắm, quà cáp, và bề bộn công việc chuẩn bị cho ăn uống, trang hoàng nhà cửa.

Khi còn nhỏ, lễ lạt trong mắt bạn là tiệc tùng tưng bừng, là bánh kẹo tràn ngập, là hào hứng nhận quà. Nhưng tới lúc trưởng thành, bạn phải đương đầu cùng vô số nghĩ a vụ mà đầu óc con trẻ không bao giờ nhận thức được. Nếu cảm thấy ngày lễ chẳng còn kỳ diệu như xưa, hã y cố gắng trò chuyện với các anh chị em mình về kỷ niệm thời thơ ấu để khuấy động không khí.

8. Bận bịu với quá nhiều kế hoạch

Cuối năm là thời điểm đặc biệt nhạy cảm với hàng nghìn công việc và nghĩ a vụ sẽ khiến bạn lâm vào tình trạng stress và kiệt sức.

Theo Jane Ehrman, khi thấy hân hoan vui vẻ vì một việc nào đó bị hủy bỏ và không còn phải thực hiện có nghĩ a là bạn đang gồng mình làm quá nhiều việc. Hã y mạnh dạn bỏ đi như ng việc không cần thiết để giảm thiểu stress cho bản thân.

9. Ngại tiếp xúc với mọi người

Trời lạnh và đường sá lúc nào cũng kẹt cứng là như ng cái cơ hoàn hảo bạn dùng để hủy bỏ cuộc hẹn ăn tối và nằm dài ở nhà vì lười biếng. Một nghiên cứu thực hiện trên 33.000 người đăng trên tạp san Clinical Psychiatry nhận thấy, việc cách ly bản thân với thế giới bên ngoài có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Vì thế, hã y tích cực tham gia như ng hoạt động xã hội, gặp gỡ mọi người thay vì chỉ suốt ngày quanh quẩn ở nhà.

10. Mong đợi vào như ng điều phi thực tế

Hy vọng mọi thứ sẽ ăn, mọi món quà, mọi cách bày biện bố trí... luôn hoàn hảo chỉ khiến bạn dễ rơi vào trạng thái thất vọng. Hạnh phúc trong cuộc sống phụ thuộc rất nhiều vào cách mà bạn điều khiển cảm xúc của mình. Vì thế, hãy chọn cho bản thân cách sống phù hợp, không mong đợi viễn vông để hạn chế tối đa như ng điều thất vọng không đáng có.