**Winterdip? Hoe kom je de donkere maanden het vrolijkst door?**

De herfst gaat zo langzaamaan over in de winterperiode, de dagen worden korter.

**Symptomen van een winterdip:**

1. Overmatige behoefte aan slaap
2. (Aanhoudende) vermoeidheid
3. Niet uitgerust wakker worden
4. Minder behoefte aan intimiteit
5. Minder behoefte aan sociale contacten
6. Toegenomen eetlust, mn. Koolhydraten
7. Gewichtstoename
8. Somber, je down voelen
9. Concentratie problemen en prikkelbaarheid
10. Passiviteit.

**Tien tips tegen een winterdip:**

1. **Blijf bewegen**

Als je een winterdip hebt, heb je waarschijnlijk nergens zin in. Je bent geneigd om in je warme bed te blijven liggen en te *Netflixen.* Door te bewegen verminder je je dip aanzienlijk. Ga erop uit, het liefst in de buitenlucht. Het kan helpen om hiervoor een dag- of weekplan voor jezelf voor op te stellen.

1. **Verminder stress**

Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen kunnen hierbij enorm helpen. Vermijd multitasken, zorg goed voor jezelf en voor een goede nachtrust.

1. **Ga sporten**

Vaak als je ’s avonds in het donker thuis komt van je werk lonkt die bank en die zak chips. Na een aantal van deze avonden zal je hier niet van opknappen. Als je je er eenmaal toe hebt kunnen zetten om te sporten zal je als snel meer energie en vrolijkheid ervaren. Het zal je een gevoel van tevredenheid geven.

1. **Blijf positief**

Heb je het gevoel dat als tegenzit en tegenwerkt? Sta je voor de zoveelste keer in de file? Dan is het makkelijk om je te laten meetrekken door negatieve gedachten. Probeer deze gedachten om te buigen naar iets positiefs, bijv. ik kan, nu ik toch in de file sta, een ontspannen ademhaling oefenen. Schrijf evt. aan het eind van de dag op waar je die dag blij en tevreden mee was. Zo val je meer ontspannen in slaap.

1. **Ritme**

Houd een goede structuur aan in je dag en nacht. Zoveel mogelijk hetzelfde tijdstip opstaan en naar bed gaan. Op vaste tijdstippen eten en ’s avonds 2 uur voor het slapen gaan de dag al een beetje gaan afbouwen.

1. **Ga naar buiten**

Ook al lijkt de kou niet zo aanlokkelijk, ga er op uit! Tegen de kou kan je je kleden. Het liefst bij daglicht naar buiten, de donkerte kan een verstoring in je eigen melatonine aanmaak veroorzaken. Nog beter natuurlijk, mocht je in de gelegenheid zijn, boek een reisje naar de zon!

1. **Licht**

Deze is een beetje gekoppeld aan nr. 6. Zorg overdag voor veel (dag)licht. ’s Ochtends een ‘wake-up’licht kan een goede zijn als je moeite hebt met opstaan. Houd het overdag ook licht met goede lampen.

1. **Eet zoveel mogelijk gezond**

Door veel chips, snoep, chocola en andere koolhydraten te eten bevorder je een loom gevoel en dus de winterdip. Groente en fruit (vitamines) geven je een boost waardoor je je energieker en vrolijker zal voelen.

1. **Blijf leuke dingen doen, zoek je sociale contacten op**

Waarschijnlijk heb je hier in de winter minder zin in dan in de zomer doordat je je sip voelt. Geef hier niet aan toe en zoek die leuke vriend of vriendin op. Of ga een leuke activiteit ondernemen. Hierna zal je je veel meer voldaan voelen.

1. **Tot slot: verwen jezelf**

Zorg er voor dat je iets hebt om naar uit te kijken. Iets waar je hartstikke van kan genieten. Dit kan iets kleins zijn of je gaat sparen voor iets groots. Iedereen fleurt op van zichzelf af en toe iets gunnen!

Je winterdip de baas, hopelijk kom je met deze tips een heel eind. Mocht je er toch wat hulp bij kunnen gebruiken, **Oefentherapie Noordzij helpt je o.a. graag bij een stukje motivatie bij bewust bewegen, je leren ontspannen, zo goed mogelijk slapen en negatieve gedachten de baas worden!**