

Artėjant žiemai ir trumpėjant šviesiam paros laikui, galime pasijusti vangesniais, pastebėti suprastėjusią nuotaiką, o kai kas - net ir sezoninės depresijos simptomus. Iki jiems išryškėjant, turime sau ir vieni kitiems padėti. Šiandien yra gausybė išmaniųjų programėlių, padedančių pasirūpinti savo emocine gerove ir sumažinti nerimą.

„Psichologinės sveikatos svarba kasdieniame gyvenime yra pelnytai akcentuojamas veiksnys, užtikrinantis laimingą visuomenės savijautą. Tikrai džiugu matyti, kad pastaruoju metu ši problema pabrėžiama ne tik viešojoje erdvėje, bet ir atsiranda vis daugiau išmanių įrankių, kurie palaiko būtiną emocinę savijautą“, – teigia Audrius Granickas, „Huawei Mobile Services“ verslo vystymo ir operacijų vadovas Lietuvoje.

Ekspertas dalinasi 4 programėlių rekomendacijomis, kurios padės tinkamai pasirūpinti psichologiniu gerbūviu:

1. Dieną pradėkite žvaliai

Kokybiškas miegas yra vienas svarbiausių veiksnių, palaikančių ne tik psichologinę, bet ir fizinę mūsų sveikatą. Miegodami praleidžiame apie trečdalį savo gyvenimo ir jo kokybei užtikrinti neužtenka pasirūpinti patogiu čiužiniu. Taip pat svarbu surasti optimalią miego trukmę bei suvokti svarbiausius gero poilsio bruožus.

„Miego stebėjimo aplikacijos siūlo ne tik gilesnes įžvalgas apie poilsio kokybę, bet ir naudingus patarimus. Pavyzdžiui, „[Sleep Cycle](#)“ yra viena universaliausių programėlių, padedančių geriau suprasti įvairias miego būsenas ir gylį. Programėlė analizuoja jūsų judesius ir garsus nakties metu, todėl įvertina svarbiausius miego kokybės parametrus. Taip pat aplikacijoje randamas ir išmanus žadintuvas, kuris pagal konkrečią miego fazę parenka optimaliausią laiką keltis“, – sako A. Granickas.

2. Praskaidrinkite mintis

Meditacija yra puikus užsiėmimas, padedantis ne tik atsipalaiduoti, bet ir geriau išlaikyti dėmesį. Tai ypač naudinga, kai gyvenimas pasirodo pernelyg skubus, blaškantis, o suvaldyti kasdienybę atrodo nepakeliamai sunku. Reguliariai praktikuojama meditacija padeda malšinti stresą ir nuovargį, pagerinti fizinę sveikatą bei su stresu siejamą lėtinį skausmą.

„Medituojant labai svarbu susitelkti į kūną ir kvėpavimą bei nenukrypti į mintis apie rytojaus darbus ar vakarienes planus. Tam, kad medituoti būtų paprasčiau verta atsisiūsti

„AppGallery“ programėlių parduotuvėje pasiekiamą „[Headspace: Meditation & Sleep](#)“ programėlę. Joje rasite ne tik šimtus įvairiausių meditacijos rūšių ir pratimų, bet ir rekomendacijų, padėsiančių sutelkti dėmesį, teisingai kvėpuoti. Be to, aplikacijoje rasite skirtingų garsų, leidiančių atsipalaiduoti užsiėmimų metu“, – dalinasi A. Granickas.

3. Sveikame kūne - sveika siela

Rūpinantis psichologinėmis problemomis nereikėtų pamiršti ir dėmesio kūno sveikatai. Aktyvi fizinė veikla yra būtina, siekiant išlaikyti visapusiškai gerą savijautą.

„Artimoje aplinkoje dažnai galime pastebėti, kaip liūdesį, vangumą ar kartais net lengvą depresiją siūloma valdyti sportu. Tiesą sakant, visko vien judėjimu neišspręsimė, tačiau jo teigiama įtaka yra neginčijama. Sporto pagalba galime susireguliuoti miego režimą, pagerinti medžiagų apykaitą, o mankštinantis išskiriami hormonai gerina nuotaiką. Tokiose aplikacijose kaip „[Fitify Workouts](#)“ rasite virš 850 įvairių jėgos, tempimo pratimų, kuriems nereikia turėti papildomos sporto įrangos, todėl ji puikiai tinka pradedantiems ar nenorintiems daug investuoti“, – pataria A. Granickas.

4. Tinkama mityba - raktas į gerą nuotaiką

Maistas kaip pagrindinis organizmo energijos šaltinis yra esminis faktorius lemiantis bendrą kūno savijautą. Laikantis sveikos mitybos principų, stabilizuojasi nuotaikų kaita ir lengviau susikaupti.

„Galiu spėti, jog ne kartą teko girdėti pasakymą „esi tuo, ką valgai“. Šis teiginys iliustruoja sveikos mitybos svarbą. Kuo daugiau vertingų medžiagų ir vitaminų produktų vartosime, tuo geriau jausimės ir patys. Ir nors be maisto ruošos neapsieiname nei vienas, tačiau ne vienam tai tampa rimtu iššūkiu ar nemalonia veikla, kurią linkstame praleisti. Jei taip yra ir jūsų atveju, praverstų atsisiųsti programėlę „[YAZIO Calorie Counter](#)“. Aplikacijoje galėsite sekti ar valgotė užtektinai, pasirinkti jums tinkantį mitybos planą bei pasinaudoti siūlomais receptais“, – išskiria A. Granickas.

