

Het effect van het weer op je stemming

Op een dag keek ik naar buiten en merkte op dat de dagen steeds korter worden. Na 15.00 uur wordt het steeds donkerder, en om 16.30 is het alweer tijd voor het maghrib gebed. Het wordt ook steeds kouder, en we hebben steeds minder zin om naar buiten te gaan. We hebben ook geen zin meer om met mensen te praten. We hebben steeds zin om te eten en vooral zoetheid. Wanneer de winter weer voorbij is, en we halen onze zomerkleren weer te voorschijn, valt het op dat we niet meer in onze kleren passen. Doordat we in de winter minder actief zijn, komen wij aan in gewicht.

In de winter heb ik zin om in mijn vrije tijd als een oma voor de kachel te gaan zitten en truien te breien of een boek te lezen, verlangend naar stilte. Een andere nostalgische gedachte zorgt ervoor dat er tranen in mijn ogen komen. Een storm van herinneringen aan Pakistan. De tuin in Pakistan, waar de zon schijnt. Rond elf uur, wanneer iedereen klaar was met het huishouden, gingen de vrouwen in de grote tuin zitten en *saag* (een spinazie-achtige groente in Pakistan) of andere groenten maken, of ze gingen haken, of wortelen schaven en raspn, en daarna gingen ze sinaasappels en radijsjes eten. Ze maakten lekkere hapjes van zaadjes en nootjes, of ze maakten *halwa* (pakistaanse zoetheid) van wortels, pap van wortels, en andere zoetheiden. Meeste mensen aten in het winter *panjiri* (een mengsel van zaden, noten, en graansoorten) tijdens de middag of in de avond. Deze traditionele hapjes zitten boordevol vitaminen en ze hebben zowel op ons lichaam als geest een positief effect en houden ons mentaal gezond. In de avond ging heel de familie samen zitten. Na het avondeten en na het *Isha* gebed aten we deze hapjes met gember- en kaneelthee.

Tijdens de seizoenswisseling zijn er mensen die zich mentaal niet goed voelen. Als deze periode enkele dagen duurt, dan is het niet zorgwekkend. Echter, als het langer dan 6 weken duurt, is het wel verstandig om naar de arts te gaan met deze klachten.

Hieronder enkele tips om door deze periode te komen: ga voor een half uur per dag onder een lamp van 1000 watt zitten, spreek met mensen, werk samen met andere mensen, maak plezier met andere mensen, sport elke dag, ga wandelen, eet veel noten, gedroogde vruchten, citroen en veel groenten. Beoefen yoga, want de ademhalingsoefeningen kunnen wel eens uw welzijn positief beïnvloeden. Als u deze tips volgt, heeft u minder last van depressieve episodes tijdens de seizoenswisseling.