

# HAASTAVA KAAMOS

## Kaamosoireet, toistuvasti loka-tammikuussa:

- päiväväsytys
- mielialan lasku, ärtyneisyys
- aktiivisuuden väheneminen
- liikunnan väheneminen
- epämääräiset kivut
- liikaunisuus, heikko unenlaatu tai unettomuus
- makean nälkä (hiilihydraattien tarve lisääntyy)

Oireissa on suuria yksilöllisiä eroja.



kuva: Timo Saloranta, www.rodeo.fi

## ***Kaamos - haastava vuodenaika sopeutumiselle.***



kuva: Barbro Wickström, www.rodeo.fi

## **Eläminen Kaamoksessa sujuu, kun**

- muistat ulkoilla, harrastaa liikuntaa ja rentoutua kaamosaikaankin
- pidät huolta riittävästä yöunesta ja säännöllisestä vuorokausi- ja viikkorytmistä
- huolehdit riittävästä D-vitamiinin saannista
- liikut ulkona valoisaan aikaan. Kirkas valohoito voi olla avuksi monille.
- huomioit, että väsyneenä ihminen usein liioittelee ongelmiaan ja myös kaamoksen synkkyyttä

***Ystäviä tapaamalla voit jakaa huolia  
tai löytää virkistyskeinoja  
kaamoksen keskellä.***



Y · T · H · S  
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄTIÖ