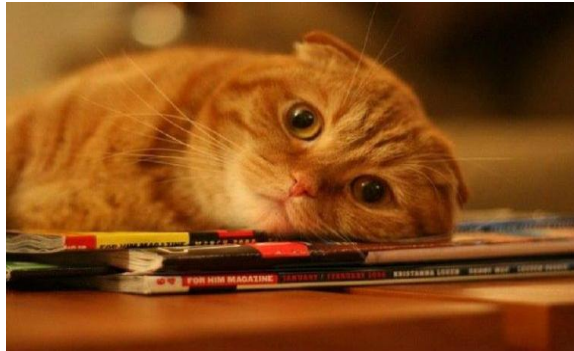


# Как избавиться от плохого настроения?

С проблемой плохого настроения в тот или иной момент жизни сталкивается, наверное, каждый. Кто-то быстро выходит из унылого состояния, к другим же дурное расположение духа приходит часто и остается с ними надолго. Если Вы периодически наблюдаете у себя плохое настроение, то паниковать по этому поводу не стоит, т.к. все мы – живые люди, постоянно улыбаться и веселиться невозможно. Если же уныние стало Вашим частым гостем, тогда уже стоит задуматься – каковы его причины? И как с ним бороться?



## Каковы причины плохого настроения?

- Проблемы с домашними. Это касается как детей, так и взрослых. Ссоры с родителями, скандалы с супругом, капризы детей – все может быть причиной плохого настроения. Посмотрите на этот вопрос с другой точки зрения. Родители, как бы ни ругали – любят вас, кто-то мечтает о ребенке или муже, а у вас все это есть. Цените то, что имеете и ищите плюсы даже в самых сложных ситуациях.
- Профессиональная неустроенность. Если человек не реализовался, как профессиональная единица, он зачастую находится в плохом настроении. Неустроенность влечет за собой не только финансовую нестабильность, но и неуверенность в себе, как личности. Постарайтесь развиваться в выбранной профессии, ходите на курсы повышения квалификации. А если вам хочется, наберитесь смелости и смените профессию, ведь впереди целая жизнь, зачем заниматься нелюбимым делом?
- Недостаток солнечного света. Если солнца категорически мало, то плохое настроение может посещать Вас гораздо чаще. Ведь солнечные лучи, попадая на кожу человека, вырабатывают витамин Д, который способствует стабильности эмоционального состояния. В солнечные дни выходите гулять на природу, найдите возможность путешествовать, а еще

укомплектуйте дом достаточным количеством ламп дневного света. Они заменят вам солнце.

- Холод, осень, слякоть, снег. Многие люди довольно метеозависимы и при плохой погоде начинают чувствовать опустошение и грусть. Берите пример с детей. Любой ребенок радуется каждому проявлению погоды, будь это дождь или снег. Посмотрите, как дети шлепают по лужам или с усердием лепят снеговика. Присоединяйтесь к ним и ваше плохое настроение вмиг улетучится.
- Отсутствие целей и планов. Жизненная неопределенность не приносит удовлетворения и спокойствия. Если вы не имеете краткосрочных и долгосрочных планов на жизнь, существование становится бессмысленным. Поставьте себе цель и идите к ней. Только воплощение мечты даст вам истинное удовольствие.
- Белка в колесе. Если вы ежедневно выполняете одни и те же действия по одному и тому же алгоритму, то это непременно ведет к ухудшению вашего настроения. Постарайтесь избавиться от этой рутины. Поезжайте на работу другой дорогой, пройдите несколько остановок пешком, измените порядок рабочих действий, смените гардероб. Сделайте что-то необычное!
- Организм. Причиной плохого настроения может быть болезнь щитовидной железы. Если вы все время чувствуете себя опустошенно, стоит сдать анализы и сходить к специалисту.



1. Слушайте приятную музыку. Музыка – это терапия души. С помощью любимых мелодий можно вспомнить прошлое, заново пережить приятные моменты. Музыка может вдохновить на новые достижения.
2. Расслабьтесь. Поухаживайте за собой, приготовьте себе горячую ванну, зажгите ароматические свечи, приглушите свет. Создайте

умиротворенную обстановку, в которой можно по-настоящему расслабиться.

3. Встретьтесь с друзьями. Старые друзья – это то, чего вам сейчас не хватает. Живое общение, смех, воспоминания и советы вернут вас к жизни.
4. Физические упражнения. Не секрет, что физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости. Поэтому пересильте себя, выбегайте на пробежку, займитесь спортом. Активность может быть любой – езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание, танцы – все, что приносит вам удовольствие.
5. Для души. В зимний вечер устройтесь перед телевизором, укутайтесь в теплый плед, съешьте вкусное пирожное и пересмотрите любимый фильм или записи с вашей свадьбы. Воспоминания и впечатления должны быть приятными.
6. Общение с животными. Игра с домашними питомцами – это прекрасная возможность снять напряжение и усталость. С ними вы позабудете о своем плохом настроении. Если у вас нет домашнего питомца, сходите в зоопарк или в дельфинарий.
7. Сделай доброе дело. На самом деле добро, которое мы делаем, доставляет радость не только тем, кому мы помогаем. Мы сами получаем невероятное чувство удовлетворения и восторга только потому, что могли быть полезными кому-то. Для этого совсем необязательно жертвовать большие суммы денег. Отвезите ненужную одежду малоимущим или в храм, поделитесь игрушками с детьми в детском доме, да хотя бы помогите бабушке перейти через дорогу. Ваше настроение изменится к лучшему от понимания того, что вы сделали доброе дело.
8. Праздник – вот, что вам нужно! Пригласите к себе в дом гостей или сами напроситесь в гости. Веселая компания, шумные шутки и общество приятных людей может вывести из депрессии любого человека. А домашние хлопоты по приготовлению угощения отгонят от вас плохие мысли.
9. Хобби. Займитесь тем, что вы любите и о чем давно мечтали. Прыгните с парашютом, начните рисовать, сходите на рыбалку или погрузитесь с аквалангом на морское дно. Вы должны взбудоражить себя настолько, чтобы вам в голову больше не приходили грустные и тоскливые мысли.

10. **Природа.** Найдите в своем графике время побывать на природе. Поход в лес, простая прогулка по парку может стать для вас спасательным кругом. На открытом воздухе мысли приводятся в порядок, а проблемы кажутся такими незначительными и вполне решаемыми.
11. **Высыпайтесь.** Согласно исследованиям одного английского ученого, недостаток сна ведет к ухудшению настроения, чувства ненужности. Может быть для того, чтобы вы пришли в себя, вам нужно просто выспаться?
12. **События в прошлом.** В жизни каждого человека есть моменты, которые хочется повторить. Их можно прокрутить в собственной памяти. Посидите в уютном кафе за чашечкой кофе и повспоминайте приятные ситуации в вашей жизни. Они непременно вызовут у вас улыбку. А улыбка – это уже полдела в борьбе с плохим настроением.

*Наша жизнь – зебра. И без плохих моментов мы бы не ценили все то хорошее, что у нас есть. Поэтому плохое настроение нужно воспринимать всего лишь как короткий период, который нужно прожить с достоинством. И тогда после дождя из-за туч непременно выглянет солнце, которое согреет всех своим теплом. Все будет хорошо, не сомневайтесь!*

**Не позволяйте себе плохое  
настроение - это вредно для  
здоровья. Улыбайтесь!**

