Автор: admin
23.03.2011 17:51 - Обновлено 29.10.2014 17:09

Как поднять себе настроение, когда все вокруг «плохо»?

Настроение на нуле, ничего не хочется - близкие раздражают, одиночество – гнетет... Все видится в серых тонах – и погода, и прохожие, и вчерашние планы. Не с той ноги встали еще с утра, розовые очки куда-то завалились, давно их не видно что-то… Усталость, мелкие неприятности (как комары – маленькие, назойливые и берут количеством). Плохое настроение имеет разные корни, но что обидно – зачастую случается с нами без видимой на то причины, на пустом месте.

И хорошо, если это минутное – заварил себе чашку кофе или пообщался десять минут по телефону с другом, и отпустило. А если затяжное? Жизнь-то продолжается, а для вас – стоит на месте, «потому что все вокруг плохо и завтра будет точно так же». А может, вам пора ждать визита пренеприятной дамы, имя которой – депрессия? Тем не менее, есть масса способов – доступных, легких в исполнении, чтобы уровень вашего настроения стремительно направился вверх. Это как в лечении – главное подобрать правильно. Какие-то из способов – на подхват, в любое время, а какие-то могут войти в привычный режим дня и заметно обогатить ваш запас позитивной энергии.

Ну, во-первых, для начала вопрос. А вы выспались? Недосып чудовищные вещи творит с людьми. Какое уж тут настроение, когда подобно Наполеону спишь три-четыре часа в сутки. Вспоминается знакомая молодая мама, которая нагруженная бытовыми обязанностями по воспитанию, уборке и готовке, отправилась в качестве подарка от родных в путешествие в Карловы Вары, но не для того, чтобы насладиться созерцанием архитектурных памятников или вдоволь напиться из местных целебных источников. Две недели в отеле отоспаться – вот где счастье!

Проснулись? В сотый раз, но о главном – не забудьте про физическую нагрузку, попросту зарядку. Поначалу лень, а по завершении чувствуешь такой прилив бодрости и энергии, что задумываешься – а может, завтра повторить? Да на здоровье! А вот если потерянное настроение и апатия вылились в непобедимую лень, и вам совсем не до зарядки – поможет точечный массаж. **Указательным пальцем слегка надавите на область третьего глаза, помассируйте канавку под носом, мочки ушей и центр подбородка, первую фалангу большого и среднего пальца каждой руки – по часовой стрелке и против, по девять раз.**

Очень многие люди, особенно женщины любят приятельствовать с антидепрессантами. Впрочем, таблетки они и есть таблетки. К таким мерам лучше прибегать, когда остальные способы испробованы и ситуация приближается к критической отметке. Минутное плохое настроение совсем не повод прибегать к медикаментам. А если и выбирать, то присмотреться к гомеопатическим, растительным препаратам – и делать это только после консультации с врачом, а не поддаваться рекламе из уст подружки – что она пьет, и какая у нее теперь жизнь в «розово-зелено-голубом»...

А вот куда более удачной «таблеткой» может оказаться музыка. Только грамотно подбирайте «лекарство».Так уж человек устроен, если настроен меланхолично и замкнут на своих невзгодах, его так и подмывает послушать что-нибудь заунывное и щемящее без того измученное сердце. Проблемы растравливаются, под музыку начинаешь жалеть себя еще больше, таким несчастным и одиноким себя ощущаешь, сил нет – какое уж тут хорошее настроение. Так что, в пику своему нынешнему состоянию – зарядите себе целый коктейль мажорных аккордов, пободрее, поэнергичней…Под такую музыку сидеть и печалиться как-то… неудобно совсем. А зачем плохому настроению создавать комфортные условия?

Следующая «таблетка» – дневник радостных событий. Не ленитесь, заведите себе такой – записывайте фрагменты жизни, которые вас приятно удивили, рассмешили, доставили массу удовольствия. Описывайте свои чувства, переживания, передайте краски! Пусть это будет экстремальный полет на тарзанке в борьбе со страхом высоты или отвязный отдых по случаю защиты диплома, или удивительный подарок, врученный вам на день рождения, который вы никогда не забудете. А может... какой-нибудь до умопомрачения нелепый и курьезный поступок вашего лучшего друга, над которым вы хохотали еще не одну неделю. Помните, в тяжелые для вас дни эта книжечка станет настоящим спасательным кругом. Просто откройте ее и улыбнитесь.

Кстати, вы не пробовали улыбнуться в самые нелегкие моменты – просто так, даже если для этого совсем нет поводов? Зря. Ведь эти мышцы инстинктивно растягиваются у нас благодаря определённой позитивной информации. Значит если вы (попытайтесь представить в обратном порядке) заставите себя растянуть улыбку – невольно начнёте притягивать эту положительную информацию, память сделает свое дело. Проверено – работает!

А еще, попробуйте вылить свое отрицательное настроение на бумагу – сочините стихотворение или нарисуйте автопортрет, или… свое будущее, каким хотели бы его видеть – да все что угодно! **Плохое настроение просто не выносит творческой**

сосредоточенности на чем либо. Сначала, вам придется себя заставить, а потом втянетесь и уже через полчаса по-другому взглянете на мир – он-то оказывается совсем не одноцветный! Кстати, вот и розовые очки отыскались, вот они милые! И как они туда завалились – пожалуй, в следующий раз надо быть внимательней...

Автор - **Ирина Беломаз**

Источник