

Как справиться с плохим настроением?



Плохое настроение может застать врасплох кого угодно. В большинстве случаев люди погружаются в негативные состояния, потому что не предпринимают попыток их избежать. Психологи предлагают следующее:

1. Утолите голод здоровой пищей.

Зачастую люди бывают раздражены в том случае, если ощущают физический дискомфорт. Например, испытывают голод или жажду. Всегда носите с собой полезный питательный батончик, а также следите за сбалансированностью питания. Нередко раздраженному человеку просто не хватает магния.

2. Прогуляйтесь на свежем воздухе.

Насыщенный кислородом воздух сделает вас намного спокойнее, а также позволит справиться с давлением со стороны и принять в итоге правильное решение. Это отличный

способ отвлечься от мыслей и переключиться на полезную деятельность.

3.Сделайте пятиминутную зарядку.

Во время физической активности в организме человека вырабатываются специальные гормоны, которые повышают настроение и блокируют гормоны стресса. Занятия спортом бесплатны, а эффект вы получаете почти мгновенно. После физической встряски грустить и злиться уже не так хочется.

4.Ароматическая терапия.

Если вы раздражены, у вас апатия и плохое настроение, то помогут приятные и бодрящие запахи. Например, хорошо повышают настроение аромат эфирных масел апельсина и лаванды. Цитрусовые можно использовать тогда, когда нужно ощутить бодрость в теле, а вот лаванда может одновременно успокоить и повысить настроение.

5.Начните приседать.

Именно приседания позволяют быстро улучшить кровообращение и избавиться от негатива.

6.Если не знаете, как справиться с плохим настроением, то научитесь разговаривать с собой.

Нередко в голове звучат негативные мысли, ваш внутренний голос говорит что-то отрицательное. В этом случае нужно научиться слушать и слышать себя, ведь в такие моменты тишины и уединения человек способен найти наиболее точное решение, которое положит конец плохому настроению.



Что делать, если плохое настроение вас не покидает?

Учите себя благодарности. Это магическое чувство способно значительно оживить любое уныние. Ежедневно выражайте благодарность за то, что имеете. Хотите – благодарите лично людей, вслух себя, но лучше все же – записывайте события, за которые благодарны. Для этого также пригодится дневник. Он отлично помогает сосредоточиться на положительных аспектах в жизни.

Всегда преобладает какая-то эмоция. Если у вас плохое настроение, и вы намерены его изменить, то нужно найти замену негативной эмоции. Так вот именно запись как минимум 10 положительных вещей, которые с вами произошли за день, позволяет вытеснить негатив и улучшить настроение.

РАДУЙСЯ
≡ ПРОСТЫМ ≡
ВЕЩАМ

Желаю хорошего настроения!

Педагог – психолог А.С. Онищук