

КАК ПОБЕДИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ



Считают, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться.

Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большое количество транквилизаторов - успокоительных средств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам. Итак, не спешите в аптеку. Прислушайтесь к советам психологов и врачей.

ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ. Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться

изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние. Причиной плохого настроения чаще всего является нереалистичный образ мыслей. Думайте о хорошем, и ВЫ, вероятно, станете чувствовать себя счастливым. Постарайтесь заинтересоваться кем-то. Вы не только порадуете этого человека, но и избавитесь от подавленного настроения.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее эффективным считается аэробика. Исследователи обнаружили, что благотворны биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям. Однако физическое напряжение во время выполнения работы по дому дает небольшой эффект. Наиболее полезны бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все это стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом.

Всего по 20-30 минут 3-5 раз в неделю и ваше настроение в норме.

ЦВЕТ:

Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.

Если Вы хотите справиться с депрессией, не окружайте себя предметами, цвета которых вызывают грустные чувства,- например черный или темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.

Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные цвета. Мягкие, синие тона, например, часто используют в больницах, для того, чтобы пациенты не волновались.

МУЗЫКА:

Сначала нужно подобрать музыку, соответствующую Вашему настроению. Затем Вы постепенно меняете музыку, и Ваше настроение будет меняться вместе с ней, достигая желаемого эффекта.

СОН:

Сон может улучшить настроение, снять усталость. Но сон со сновидениями оказывает еще больший эффект и является одной из древнейших форм психотерапии.

