

## **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?**

Причин нашего подавленного состояния может быть множество: и неприятности на работе, и конфликты в семье, да и просто – плохая погода. Иногда даже неприятный разговор в общественном транспорте может испортить настроение на целый день.

Вместе с тем, если Вы регулярно испытываете приступы хандры, то данную проблему необходимо решать. Ведь, согласитесь, плохое настроение отравляет жизнь не только Вам, но и Вашим близким. Кому приятно целыми днями любоваться на Вашу унылую физиономию. Отсюда – ссоры, взаимные обвинения и, как следствие, еще большее ухудшение настроения. Причем не только Вашего, но и остальных домочадцев. В причинах дурного расположения духа нужно разбираться, т.к., не зная истоков того или иного явления, устранить его невозможно.

Следует отметить, что самому человеку трудно выявить предпосылки апатии: «И соседи мешают, и начальник напрягает, и дома проблемы - все плохо!». В подобных случаях необходимо обратиться к третьему лицу – квалифицированному психологу. На консультации Вы, совместно со специалистом, сможете правильно расставить приоритеты и таким образом выяснить истоки своего подавленного состояния. А зная проблему, можно работать над ее разрешением. Необходимыми условиями достижения хорошего результата психологической работы являются, несомненно, Ваше желание и высокий уровень профессионализма психолога. Где найти хорошего специалиста.

Можно ли справиться с плохим настроением в домашних условиях? Если уныние и подавленность часто Вас посещают, то необходимо все-таки обратиться к специалисту. На случай же временной хандры приведу несколько советов, как избавиться от плохого настроения.

## **Плохое настроение что делать?**

### **1. Выспитесь**

Очень частой причиной плохого настроения современных людей является недостаток сна. Не зря еще в древности считалось, что сон – это лучшее лекарство.

### **2. Питайтесь правильно**

Нерегулярное, несбалансированное, нездоровое питание провоцирует не только проблемы с пищеварением, но и, как следствие, ухудшение нашего общего самочувствия – и физического и психологического.

### **3. Больше бывайте на свежем воздухе**

Регулярные прогулки не только насыщают наш организм кислородом, но и способны отвлечь нас от дурных мыслей.

### **4. Побалуйте себя чем-нибудь**

Сладости, фрукты, коктейли – все, что Вы любите! Только, конечно же, не перестарайтесь, т.к. пара появившихся впоследствии лишних килограммов настроение могут опять ухудшить.

### **5. Примите водные процедуры**

Как известно, вода благотворно воздействует на наше физическое и психологическое самочувствие. Она очищает, расслабляет, успокаивает. Находитесь в дурном расположении духа? Примите ванну с ароматическими маслами, постоит под прохладным душем или сходите поплавать в бассейн.

### **6. Получайте чаще положительные эмоции**

Что доставляет Вам удовольствие? Поход по магазинам? Прослушивание любимой музыки? Уход за своим домашним питомцем? Просмотр старого фильма? Или пустая болтовня с подругой по телефону? Наверняка, Вы сами лучше других знаете, как себя порадовать. Не стесняйтесь это делать! Ведь Ваше хорошее настроение – это еще и залог мира, радости в Вашем доме.

### **7. Проводите больше времени с близкими людьми**

Позвоните родителям, обнимите любимого человека, поиграйте с детьми, сходите в гости к друзьям. Одним словом, обратитесь к тем,

кто Вам дорог и кому нужны Вы. Осознание того, что Вы не одиноки, у Вас есть близкие и родные люди позволит забыть о насущных проблемах и неприятностях.

## **8. Чаше улыбайтесь!**

Не только другим, но и себе. Конечно, когда «на душе кошки скребут», улыбаться трудно. А вы попробуйте! Ведь любые неприятности временны: проблемы разрешаются, испорченные отношения налаживаются. «Все проходит, и это пройдет» - гласит известная мудрость. Одним словом, способов борьбы с плохим настроением множество. Выбирайте любой! Кому-то для улучшения своего самочувствия и большая порция мороженого поможет, а кому-то не обойтись без консультации с психологом. Не бойтесь обращаться за помощью, справляться с трудностями в одиночку очень сложно. Главное – не сидеть, сложа руки, не мириться со своими унылыми мыслями, а бороться с ними!

**И тогда в Вашем доме всегда будут присутствовать радость, оптимизм и отличное настроение!**