

7 врагов плохого настроения

#6 от 27.03.2007

Советы валеолога

Некоторые путают понятия «плохое настроение» и «депрессия», считая, что они взаимозаменяемы. Однако на самом деле плохое настроение в отличие от депрессии носит краткосрочный характер, а депрессия может длиться недели и даже месяцы. Существует ряд «лекарств» от плохого настроения, которые действуют безотказно.

Шоколад. Имеется ряд продуктов питания, которые влияют на наше настроение. Чаще всего для борьбы с плохим настроением мы применяем шоколад, который, как известно, способствует поднятию настроения. Самое главное, не переусердствовать, не нужно потреблять шоколад килограммами, постарайтесь при плохом настроении съесть лишь небольшую плиточку. В противном случае ваше настроение еще больше ухудшится из-за того, что вместе с невеселым настроением вы приобрели и лишний вес.

Спорт – это также хорошее средство, повышающее настроение. Конечно, в плохом настроении нам не хочется делать никаких физических упражнений, однако стоит заставить себя сдвинуться с места и сделать пару простых движений, как наше настроение начинает меняться. Заставьте себя пройтись пешком в парке либо запишитесь на курс аэробики, йоги, купите абонемент в бассейн. Физическая нагрузка не только укрепит наше здоровье, но и придаст бодрости, даст ощущение того, что мы выполнили задачу.

Танец. Если вы любите танцевать, тогда отправляйтесь в диско-клуб либо поставьте дома любимый диск и потанцуйте от души, растворяя в ходе танца свое плохое настроение и заряжая себя позитивной энергией.

Друзья, с которыми давно не виделись.

У вас наверняка есть несколько друзей, которых вы уже давно не видели в силу ряда причин. Так почему бы вам не навестить их либо хотя бы позвонить, когда ваше настроение «на нуле»? Новая информация от тех, кого давно не видели, поможет вам отвлечься от своих проблем. Как утверждают психологи, социальные контакты способны решить любую проблему, включая и плохое настроение.

Горячая ванна с ароматическими маслами помогает расслабиться и обрести душевное спокойствие.

Подарите нечто приятное для окружающих. Сделайте приятное для ваших близких (окажите помощь, подарите подарок, навестите их). Концентрируя внимание на других, мы забываем о том, что же вызвало у нас плохое настроение, а радость близких влияет и на наше настроение.

Пообщайтесь немного со своим домашним животным, если оно у вас имеется, а если нет таких, заведите одного. Животные оказывают успокаивающее воздействие на нас, они способны развеселить и поднять настроение своими действиями. Они помогают нам отвлечься и обратить внимание на нечто другое (что-то теплое и нежное).

В. Россихин