**Плохое настроение. Как с ним бороться?**

***Рекомендации психолога***

*Пожалуй, плохое настроение знакомо всем. Как же поднять настроение, если навалилось много проблем, ничто не радует, все вокруг серое и унылое. Самое главное не впадайте в депрессию и не начинайте себя жалеть. Так как это не вернет хорошее настроение, но и усугубит ситуацию.*

*Нечастое снижение настроения (стресс) помогает человеку лучше адаптироваться при изменении обстоятельств, найти в себе силы правильно отреагировать на ту или иную ситуацию. Но если такие ситуации происходят постоянно, стресс переходит в хроническую стадию. Человек впадает в депрессию, плачет, обижается, раздражается по поводу и без, портятся его отношения с коллегами, друзьями, родственниками, он затрудняется грамотно разрешать даже самую простую бытовую ситуацию.*

**Итак, как же вовремя остановиться и справиться**

**с плохим настроением?**

***1. «Нам песня строить и жить помогает»***

Сдерживать в себе отрицательные эмоции вредно. Если вы одни в помещении, попробуйте прокричать или пропеть свою обиду и раздражение в пространство. Например, «Ааааааа, как все достаааали!» или «Опять не выыыышло!».

Можете даже спеть пару куплетов из любимой песни. Как умеете, фальшиво или нет – это не играет роли, главное – выразить свои эмоции.

***2. Улыбка***

Улучшить настроение можно с помощью мимики. Улыбнитесь, даже если на душе не совсем весело. Улыбаясь, вы посылаете телу команду радости, и результат не заставит себя долго ждать. Через несколько минут вы действительно почувствуете – ваше настроение улучшилось.

Очень хорошо помогает копирование жестов и движений человека, который вам нравится, который, по вашему мнению, очень оптимистичен и у него все получается. Это может быть как реальный человек (например, одноклассник), так и любимый киногерой.

***3. Самомассаж***

*Самомассаж головы* уменьшает напряжение, успокаивает, снимает усталость, помогает почувствовать себя защищенным, уверенным в себе человеком. Погладьте себя по голове раскрытой ладонью от макушки к шее. Можно просто медленно и спокойно расчесать волосы расческой или частым гребнем. Такой массаж также укрепляет корни волос и улучшает питание кожи.

*Массаж рук.*Потрясите кистями, потрите ладони друг о друга. Поочередно (несильно) потяните себя за каждый палец. Потом помассируйте каждый палец от кончика к основанию, проделайте эту процедуру с каждым пальцем три раза. Переплетите пальцы и пошевелите ими. Если вы почувствовали, как разливается тепло, значит, вы все сделали правильно.

***4. Правильное дыхание***

Чтобы успокоиться и выровнять свое настроение, следите за вдохами и выдохами. Когда человек нервничает, его дыхание сбивается, становится неровным и ускоренным. Наше счастье в том, что мы в силах управлять своим дыханием. Сознательно выровняв дыхание, мы можем успокоиться и расслабиться.

Техника дыхания нужна такая: сделайте быстрый вдох, а за ним – долгий выдох. Повторите несколько раз, пока не почувствуете улучшение настроения. А если требуется взбодриться, делайте наоборот: медленный вдох и быстрый выдох. Повторите несколько раз.

***5. Физическая активность***

Всем известно, что физическая активность и занятия спортом улучшают настроение. Во время физической активности вырабатывается гормон радости – эндорфин, который отвечает за удовольствие и спокойствие.

Найдите для себя наиболее комфортные виды спорта – бег, фитнес, танец живота, йога. Если же у вас трудности со временем, старайтесь ходить спокойным шагом хотя бы по полчаса в день.

И чаще гуляйте в солнечную погоду. Благодаря солнцу в организме вырабатывается еще один гормон – серотонин. Он помогает чувствовать себя счастливее, возбуждает аппетит и регулирует сон.

***6. Общайтесь только с приятными людьми***

Если вы чувствуете, что определенные знакомые вызывают у вас больше негативных эмоций, чем радости, если вы получаете от них больше критики, чем поддержки, если они вечно используют вас (занимают деньги, крадут ваше время на бесполезные «болталки») и ничего не отдают взамен, расставайтесь с ними или сведите общение до минимума.

Помните, вы и только вы вправе выбирать себе друзей. Если по работе вы вынуждены общаться с неприятными людьми – разговаривайте коротко и по делу.

***7. Совет для девушек***

Ученые установили, что общение с подругами благоприятно сказывается на психике. Темы общения могут быть разными – от обсуждения новой кофточки до мозгового штурма «Куда поступать и как сдать экзамены?». Главное, чтобы обсуждаемое доставляло удовольствие всем участницам.

Женщины, регулярно встречающиеся с подругами, чувствуют себя счастливее и здоровее, чем те, которые ограничивают свое общение. Все дело в гормоне прогестероне, он вырабатывается в женском организме во время общения, отвечает за женское здоровье в целом и хорошее настроение в частности.

***8. Реагируйте только на конструктивную критику***

Несомненно, признавать свои ошибки полезно, ведь говорят: «В споре рождается истина». Но так повелось, что некоторые собеседники любят осудить нас без объяснений, раскритиковать по причине своего плохого настроения или своего неприязненного отношения. Если вы встречаетесь с такой критикой в обществе – смело игнорируйте ее.

***9. «Делайте лимонад из лимонов»***

В любой неприятной ситуации можно найти для себя что-то положительное. Воспринимайте трудности как интересный лабиринт, пройдя который, можно получить приз. Если жизнь подбрасывает вам кислые лимоны, сделайте из них лимонад.

Ученые выяснили, что спокойные и позитивные люди выздоравливают быстрее и болеют реже, чем те, которые нервничают по любому поводу и все принимают близко к сердцу. Это объясняется тем, что на скорость выздоровления влияет гормон стресса – кортизол.

***10. Правильное планирование деятельности***

Помните, выше мы говорили о важности общения только с приятными людьми? Точно такая же ситуация и с деятельностью. Обязательно включайте в режим вашего дня приятные для вас дела – прослушивание любимой музыки, звонок другу, близкой подруге, поход в кафе, которое вы любите, прогулки в парке, игры с друзьями.

***11. Активно действуйте***

Задавайте себе все новые задачи. Грусть, тоска, уныние, разные негативные мысли чаще посещают тогда, когда человеку нечем заняться. А любая деятельность (даже пресловутая уборка в комнате) дает возможность достичь результата и порадоваться успехам.

***12. Позитивное питание***

Древнегреческие мудрецы говорили: «Мы есть – то, что мы едим». И это верно: продукты, которые мы употребляем, напрямую влияют на наше настроение.

Радостью и бодростью наполняют свежие овощи и фрукты, а также любые продукты, которые не подвергались тепловой обработке. Следует ограничить употребление в пищу полуфабрикатов, консервов и сладостей.

***Хорошего настроения вам!***

