Как поднять себе настроение?



Всем известно, что депрессия – это болезнь, и болезнь довольно тяжелая, поскольку иногда приводит людей к летальному исходу (имеется в виду суицид, к которому зачастую прибегают люди, страдающие этим нервным расстройством). Однако люди не очень сведущие относят свое дурное настроение именно к симптомам этого опасного заболевания, хотя в большинстве случаев это совершенно не так и временное отсутствие интереса к чему бы то ни было и плохое настроение, обусловлено, в общем-то, незначительными факторами. К примеру, иногда причиной смурного настроения могут быть такие факторы как голод, отсутствие маникюра или дурная прическа – в этом случае исправить все и **поднять себе настроение** довольно легко, стоит только лишь побаловать себя походом в ресторан с отменной кухней, СПА - салон или парикмахерскую экстра-класса.

Большинство людей, перманентно пребывающих в дурном настроении, склонны усугублять свое состояние тщательно лелеемым чувством жалости к себе, которое лишь делает это настроение все более и более пониженным и в итого все же может привести к той самой пресловутой депрессии. Так что же делать? Как поднять себе настроение и избавиться от депрессии и самосожаления?

Самоустановка как способ поднять себе настроение

Если вы смотрели чудесный советский фильм про неинтересную внешне девушку, мечтавшую стать объектом страсти всех окружающих ее мужчин,

то вы наверняка помните совет ее подруги про прочтение своеобразных «мантр», способствующих самосовершенствованию, поднимающих настроение и уверенность в себе. Фильм, конечно, наивный и комедийный, однако же, смысл в повторении «установочных» слов весьма существенен – придумайте свое «заклинание», как можно чаще повторяйте его, и вы увидите, что невероятный на первый взгляд совет действительно работает и настроение повышается. Словом, если вспоминать другую классику, на сей раз литературную: дело помощи утопающим – дело рук самих утопающих.

Но бывает так, что и такой действенный способ, как подобная самоустановка, не приносит никакого облегчения и настроение остаётся на прежнем низком уровне. В таком случае прочтите нижеследующие рекомендации, которые помогут вам «вытащить» себя из омута дурного настроения и сделать улыбку постоянным вашим спутником. Итак, приступим.

Поднимаем себе настроение, взглянув на этот мир



Всем известно, что «градус» настроения на целый день во многом определяется с момента пробуждения, поэтому важно сделать утро бодрым и веселым, что непременно отразиться на вашем настроении. Для этого нужно совсем немного – любимая музыка, вкусный и легкий завтрак, а также хотя бы и небольшая, но зарядка, чтобы «разбудить» тело и придать ему бодрости. Не забудьте выглянуть в окно, ведь какое бы время года ни стояло на улице, можно найти что-то приятное в каждой погоде, а приятное всегда повышает настроение. Если зима – то порадуйтесь белизне снега, весна – первым ручейкам, осень – красивому листочку на подоконнике, ну а если за окном

лето, то яркому утреннему лучику солнца, ведь именно из таких мелочей и складывается радостный настрой и заряд хорошего настроения на целый день.

Проблемы - злейший враг хорошего настроения

Если вам кажется, что ваша проблема настолько глобальна, что не имеет никакого решения, то вспомните библейского царя Соломона с его знаменитым перстнем. Вспомнили? А теперь примените фразу, выгравированную на его кольце к себе, и представьте, что вы отдалены от сегодняшней ситуации на несколько лет вперед и будьте уверены, что улыбка непроизвольно появится на вашем лице, ведь в то воображаемое время ваша проблема давно потеряет свою остроту. Удержите улыбку на вашем лице хотя бы на несколько минут, и вы увидите, что ваше настроение улучшится, ведь учеными совершенно точно доказано, что даже искусственная улыбка воспринимается нашим мозгом как сигнал к выбросу в кровь гормонов радости – эндорфинов. Или просто попробуйте отнестись к мучающей вас ситуации с изрядной долей юмора, ведь, как известно, смешной враг – не опасный враг.

Немаловажно отучить себя от того, чтобы концентрироваться на негативных моментах жизни, усугубляя их многочисленными тяжкими раздумьями. Лучше сосредоточьтесь на приятных сторонах жизни – в чем бы они ни заключались, воскресите в памяти интересную и забавную ситуацию, которая весьма порадовала вас и заставила улыбаться. Психологи считают, что приятные воспоминания - самый эффективный способ поднять себе настроение.

И еще. Идя на работу, обратите внимание на прохожих – кто из них улыбается, а кто нет. Теперь подумайте, кто выглядит лучше – человек хмурый, или человек улыбающийся? Конечно же, тот, на чьем лице улыбка! Ну а ответ на вопрос, как именно вы хотите выглядеть, надо полагать, весьма очевиден.

Конечно же, все это общие рекомендации, применимые ко всем людям, однако каждый может найти для себя индивидуальные способы поднятия настроения – самое важное, чтобы результатом стало появление на вашем лице улыбки – широкой, лучезарной, и, главное, совершенно искренней.

Поднимите себе настроение, улыбнитесь этому миру, и мир улыбнётся в ответ.