

Лекция «Четыре способа побороть плохое настроение».

Бывает такое, что с самого утра вас одолевает непонятная тоска. Уж так плохо, что и делать ничего не можешь, всё просто валится из рук и разговаривать ни с кем не хочется. И для вас нашла 5 способов, помогающих справиться с отвратительным настроением.

1. Нужно подумать.

Когда вы чувствуете себя разбитым, усталым, грустным, не способным на выполнение работы, когда с каждым часом всё становится только хуже и ничего вас не радует, в этот момент стоит подумать и ответить себе на такие вопросы:

1. Что меня расстроило и будет ли это так важно для меня лет через 5?
2. Кого-то ещё, кроме меня, волнует сложившаяся ситуация?
3. Могу ли я что-то понять из данной ситуации?
4. Могу ли я извлечь какую-то выгоду из данной ситуации?
5. Какой самый маленький шаг могу я сделать, чтобы изменить сложившуюся ситуацию?

2. Используем спорт в борьбе с плохим настроением

После размышлений и самоанализа стоит заняться каким-то спортом. Даже если ваши думы ни к чему хорошему не привели, и навязчивые тоскливые мысли продолжают одолевать вас, то занятия снимут внутреннее напряжение, вы будете чувствовать себя более энергичным и подтянутым, настроение улучшится.

3. Смириться и примите плохое настроение

Когда у нас появляются негативные мысли и чувства, то естественно мы пытаемся избавиться от них. Мы разыскиваем различные методики снятия стресса, пытаемся не думать о плохом, гоним от себя эти мысли. Все наши силы направлены на борьбу с плохим настроением. Если вы уже попробовали применить первый и второй пункт, но грустные думы всё же вертятся в голове, то возможно, стоит попытаться принять их? Ну да, отвратительное настроение, что ж теперь, перестаньте тратить силы на борьбу с ним, вы только усиливаете этим свои негативные эмоции. После того, когда вы действительно смирились с этими мыслями, они вдруг неожиданно могут отпустить вас, в какой-то момент вы почувствуете, что вам уже лучше и всё не так уныло.

4. Будьте благодарны за этот плохой день.

Конечно, бывают совсем ужасные дни, когда вы очень истощены эмоционально и вы просто не понимаете, как можно быть благодарным за такой день. Но с другой стороны, когда страсти немного поулягутся, вы поймёте, что ваши страдания были чем-то вроде подарка. Когда вы многое пережили, вы становитесь более сострадательным и понимающим человеком.

К тому же, когда ситуация изменится к лучшему (а это непременно произойдет), ваша радость станет такой же безграничной, какой до этого была печаль. Плюс ко всему, те дни, когда у вас нет никакой мотивации, чтобы что-то делать, позволяют вам взглянуть на вещи по-новому. Вы много размышляете, и, возможно, этот плохой день станет для вас одним из самых удачных, творческих. На самом деле жизнь — сложная штука, и у плохого настроения не всегда есть причины. Может вы просто встали сегодня не с той ноги? Тогда завтра вставайте на обе сразу и день обязательно станет лучше!

Психолог Отделения социальной помощи семье и детям: В. А. Семякина.