

Как победить плохое настроение?

Считается, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться. Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большее количество транквилизаторов - успокоительных лекарств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам. Итак, не спешите в аптеку. Прислушайтесь к советам психологов и врачей.

Думайте о хорошем.

Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние. «Думайте о хорошем, и Вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми. Постарайтесь заинтересоваться кем-то. Вы не только порадуете этого человека, но и избавитесь от подавленного настроения», - говорят психологи.

Физические упражнения

Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее эффективным считается аэробика. Исследователи обнаружили, что благотворны биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям. Наиболее полезны бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом. Всего по 20 минут - 3-5 раз в неделю - и ваше настроение в норме...

Цвет

"Цвет для мозга может быть таким же питательным, как витамины для организма", - считает нью-йоркский психолог Патриция Щерба. Вот несколько ее советов:

- Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.
- Если Вы хотите справиться с депрессией, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвета которых вызывают грустные чувства, - например черный и темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.
- Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные тона, например синие, зеленые.

Музыка

Психологи, использующие музыкотерапию, практикуют изменение настроения с помощью музыки. Сначала Вы должны подобрать музыку, соответствующую Вашему состоянию (печаль, раздражение...). Затем Вы постепенно меняете музыку, и Ваше настроение будет меняться вместе с ней, достигая желаемого эффекта.

Питание

Ученые заметили непосредственную связь между едой и настроением. Продукты, содержащие главным образом углеводы, являются своего рода "успокаивающей пищей". Это происходит потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга. Он - нейротрансмиттер, отвечающий за состояние покоя и расслабленности. Низкокалорийные продукты, как-то: воздушная кукуруза, сухой кренделек, посыпанный солью, так же эффективны, как и более питательные - жареные пирожки и картофель. Употребление в пищу белков поддерживает живость ума, способствует выработке умственной энергии. Самое высокое содержание белков - в моллюсках, рыбе, мясе курицы, телятине и нежирной говядине. Большое потребление кофеина тоже вызывает изменения в настроении. Существует прямая связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

Ну, а если вы хотите поддержать хорошее настроение, то рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты:

Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» – эндорфинов.

Клубника – очень вкусно и к тому же быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы».

Свет

Психологи и врачи обнаружили, что многие люди подвержены своего рода зимней депрессии, которую называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина - недостаток света. Когда люди, страдающие зимней депрессией, проводят дополнительно два - три часа при ярком искусственном освещении, их настроение улучшается. Но лучший источник бодрости – это, конечно, солнечный свет. Проводите больше времени на воздухе, получите заряд хорошего настроения.

Сон

Сон может улучшить настроение, снять усталость. Но сон со сновидениями оказывает еще больший эффект и является одной из древнейших форм психотерапии. Многие исследователи сейчас полагают, что сны, независимо от того, помнит их человек или нет, играют важную роль регулятора настроения, помогая нам снять чрезмерное напряжение. Во время сна сновидения берут на себя работу по конструктивному решению проблем, если проблемы не очень серьезные, от них можно избавиться за одну ночь, и Вы проснетесь в хорошем настроении.