

В зимнее время, когда становится больше пасмурных дней, люди ощущают нехватку солнечного света, который способствует выработке в организме важного вещества – мелатонина. В связи с этим большинство людей могут ощущать отсутствие хорошего настроения, подавленность, потерю интереса к окружающему миру – именно так проявляется зимняя хандра.

Большинство людей не знают, как побороть это состояние и поэтому единственное, что им остается – это переждать. Но тем, кто хочет радоваться зиме на полную силу, можно воспользоваться проверенными способами, которые прогонят плохое настроение.

Старайтесь больше двигаться!

Это один из самых действенных способов борьбы с плохим настроением. Упражнения стимулируют выработку гормонов, обеспечивающих хорошее настроение и нормальное самочувствие. Это помогает справиться с перепадами настроения и подавленностью. Причем, достаточно даже делать простую зарядку по утрам. Это поддержит ваши мышцы в тонусе, а вам подарит хорошее настроение.

Слушайте музыку, которая поднимает настроение!

Позвольте себе двигаться под музыку. Качайтесь, расслабьте руки, двигайтесь так, как вам хочется и сколько вам хочется - танцуйте. Если вы хотите подпевать, делайте это без всяких размышлений! Не важно, если вы не попадаете в ноты. Пусть музыка поднимет вам настроение.

В свободное время гуляйте как можно чаще!

Старайтесь не упускать редкие солнечные деньки. Участвуйте в зимних развлечениях: катайтесь вместе с друзьями на коньках или с горок, возводите снежные крепости, устраивайте бои, закидывая друг друга снежками. Летом вы будете жалеть, что не сделали этого, так что надевайте теплую экипировку - и вперед!

Общайтесь!

В зимнее время общение с близкими и друзьями особенно важно. Оно изменит ваше настроение к лучшему и наполнит вас энергией. Пообщавшись и повеселившись с друзьями, домой вы вернетесь в приподнятом настроении.

Ну а если этот вечер вы решили провести дома, придумайте совместный досуг всей семьей. Предложите родителям отложить хотя бы ненадолго все

дела и поиграйте в веселую настольную игру, посмотрите фильм или займитесь приготовлением любимого лакомства. Только вместе.

Отдыхайте!

Выделяйте время на отдых. Конечно, каждый человек понимает слово «отдых» по-разному. Но пусть это будут не компьютерные игры и часовое зависание в соцсетях. Все гаджеты негативно воздействуют на нервную систему, тем самым еще больше усложняя ее работу и ухудшая в итоге эмоциональное состояние. Займитесь хобби или почитайте хорошую книгу. Отдохнувши и набравшись сил, можно с энтузиазмом приступать к работе.

Ведите блокнот (дневник позитива)

Записывайте все свои планы. Составляйте список дел на день, чтобы ничего не забыть и все сделать вовремя. Пишите в нем о своих целях и желаниях. Тогда вы всегда будете знать, к чему стремитесь и больше успевать.

Или начните вести дневник позитива. Когда вы испытываете плохое настроение, трудно обратить внимание на что-то хорошее, происходящее в вашей жизни. Именно поэтому специалисты рекомендуют вести дневник. Постарайтесь каждый день находить три вещи, которые вызывают у вас благодарность, а также три вещи, за которые вы можете похвалить себя именно сегодня.

Не верьте всему, что слышите или о чем думаете!

Вместо того чтобы позволять негативным мыслям и сомнениям мучить вас, постарайтесь заменить их счастливыми мыслями. Исследования показали, что счастливые воспоминания повышают уровень гормона счастья (серотонина) в мозгу. Если старые мысли вернуться, постарайтесь сознательно переключаться на хорошее настроение. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше вам будет удаваться – вы сможете контролировать свое настроение и свои мысли.

Преобразите свою комнату!

Не нужно делать ремонт, чтобы преобразить комнату. Можно это сделать гораздо быстрее!

Зимой нам очень не хватает ярких красок вокруг. Поэтому добавьте их вокруг себя специально. Поставьте на стол яркую фоторамку с любимой фотографией, достаньте из шкафа яркую кружку, пишите на уроках яркой ручкой или наденьте дома яркую футболку.

Съешьте любимую вкусняшку!

Ничто так не создает уют и настроение, как запах свежей выпечки. Выпейте вкусное какао или чай с мятой и лимоном. Приготовьте ваш любимый десерт и разделите его с близкими во время совместного чаепития. Только помните, что полезные продукты (овощи, фрукты, супы, мясные блюда) приносят пользы организму зимой не меньше (а даже больше), поэтому полноценный обед никак нельзя заменить даже очень любимым десертом!

И главное, помните!



Хорошего вам настроения!

Ваш психолог Ирина Александровна