Психологи утверждают, что большинство людей посещает скука, когда проходит новизна ощущений и теряется мотивация для занятий привычными делами.

Депрессия и ухудшение настроения наступают, если мозг перестает получать новые ощущения. Придумать, что делать, когда скучно совсем не сложно, при желании можно найти интересное и полезное занятие, не выходя из дома.

## Правила полезного досуга

Для того чтобы свободное время действительно прошло с пользой и организм полноценно отдохнул и набрался сил, необходимо соблюдать несколько простых правил:

* Заниматься в свободное время нужно только тем, что интересно и действительно приятно. Подумайте о том, что давно хотели сделать – посмотреть фильм, полежать в ванной или выйти на пробежку? Пусть время досуга будет только вашим временем, не тратьте его на неприятные дела.
* Не думайте о работе или других обязанностях. Тем более, не нужно мучиться угрызениями совести за то, что вы отдыхаете, иначе полноценного отдыха не получится. Помните – отдохнувший человек выполняет рабочие обязанности продуктивнее, поэтому забудьте о делах.
* Свободное время лучше провести с пользой для души и тела. Бесцельно потраченное время не воспринимается как отдых. Наилучший вариант – придумать постоянное хобби, которое приносило бы удовольствие и помогало узнать что-то новое.

## Если скучно дома

Многим людям свойственно искать развлечения за пределами своей квартиры, но не всегда есть возможность куда-то пойти. Что же делать, когда скучно дома? На самом деле, дома можно придумать массу полезных занятий, количество которых ограничено только вашей фантазией.

1. Чтение книг, просмотр фильмов или прослушивание музыки. У всех есть список произведений, с которыми хочется ознакомиться, но всегда не хватает времени. Такое времяпровождение очень полезно: организм расслабляется, а мозг получает новые впечатления.
2. Перебрать гардероб или просто убраться в шкафах. Во время подобной уборки часто находятся интересные вещи, про которые вы и думать забыли.
3. Позвонить друзьям и знакомым, с которыми вы давно не общались. Можно даже пригласить их в гости. Это оптимальный вариант для людей, которые редко выходят из дома и мало общаются с людьми.
4. Заняться любым видом творчества – рисованием, музыкой, изготовлением украшений или других поделок. Можно научиться шить или вязать, варить домашнее мыло, делать натуральную косметику, готовить экзотические блюда и многому другому. В интернете большое количество полезных форумов и сайтов с мастер-классами по любому прикладному виду деятельности. Когда вы по-настоящему увлечетесь, вопрос: «Что делать, если скучно?» отпадет сам по себе.
5. Займитесь собой. Сделайте маску, полежите в ванной, придумайте оригинальный маникюр – изменение внешности в лучшую сторону наверняка поднимет настроение.
6. Рассортируйте фотографии в альбоме или на компьютере. Одновременно с наведением порядка пересматривая фотоснимки, вы вспомните многие приятные моменты и получите положительные эмоции.
7. Посвятите свободное время спорту. Для домашних занятий подойдет любой комплекс упражнений, который не требует наличия специальных спортивных снарядов – это может быть аэробика, йога, силовые упражнения с собственным весом и многое другое. Подходящую тренировку легко найти в интернете.
8. Если вы давно не высыпались, просто хорошо поспите. Полноценный сон улучшит самочувствие и вернет работоспособность.

Этот список можно продолжать бесконечно, рецепт избавления от скуки в каждом случае индивидуален. Чтобы не было скучно дома, нужно внимательно приглядеться к себе и понять, какое занятие вам действительно интересно, что способно повысить ваше настроение и вернуть радость жизни.