

Скажи «нет» плохому настроению

Ужасное состояние-это тяжелое эмоциональное расстройство. Как и боль, оно очень субъективно, поскольку нет точной или согласованной шкалы для его определения.

Оно принимает форму депрессии, беспокойства, вины, стыда, паники или гнева, и все это совершенно нормально. А поскольку определение «плохого настроения» у всех разное, раздать советы по борьбе с ним может быть особенно сложно. Поскольку «ужасное состояние» редко имеет одну причину, единого лечения не существует.

Стоит ли сразу атаковать первопричину плохого настроения?

Специалисты предлагают воспользоваться подходом «притворяйся, пока не сделаешь» - это помогает прийти в норму.

Плохое настроение как снежный ком, спускающийся вниз по склону. Вы можете точно определить, что толкнуло его с горы, но действительно важно знать, что заставляет его двигаться.

Что двигает плохим настроением

Независимо от причины стресса: одиночества, разлуки, старения, ужасного босса, плохой погоды - это всего лишь эмоции. А у них есть способность к переключению.

Способы переключения

Можно выделить несколько самых действенных:

Отвлечься и сосредоточиться

Решение этого

Зондирование, проведенное в 2010 год психологами Гарвардского университета, отслеживало уровень счастья испытуемых во время различных занятий. Один ключевой вывод был интересным: ужасное состояние чаще всего возникало, когда мысли испытуемого блуждали. «Мы предполагаем - [отвлечение внимания] является причиной [несчастья]», сказал ведущий автор исследования. Моменты наивысшего счастья наступали, когда испытуемые были максимально сосредоточены на поставленной задаче.

Из вышесказанного делаем вывод: когда начинается мрачное, депрессивное настроение - перестаньте размышлять! Отвлекитесь от этого и сосредоточьте свое внимание на чем-то другом. Например: «Сядьте на пол. Когда мы меняем наше физическое положение, мы можем привязать наше мысленное - к новому месту». Также, танцы, поход по магазинам или звонок близкому другу поможет вам переключить ваше эмоциональное состояние.

Второй способ - отговорить себя от плохого настроения. Например: «Если то, что расстраивает вас, это задача, которую вы можете решить, то решаемые проблемы больше не должны вызывать у вас плохое настроение». Вы хозяин своей собственной вселенной!

Но есть жизненные проблемы, которые неизбежны и неразрешимы. Вот тогда приходит время чтобы «смириться». Таким образом, хотя вы, возможно, и не сможете решить причину фанка, вы можете тем временем исправить свое поведение.

Не ждите, пока ваше настроение улучшится. Начни действовать наоборот! Настроение людей часто определяет их поведение поэтому если они в плохом настроении, люди будут предрасположены к негативному поведению. Например: изолируют себя, слушают тоскливую музыку, ищут признаки того, что жизнь несправедлива.

Вместо этого, задача состоит в том, чтобы действовать: читать, смотреть или слушать то, что вызывает приятную эмоцию. Рассказать анекдот. Пожать кому-нибудь руку. Выходите в мир и общайтесь!

Мы улыбаемся, когда счастливы, но также было доказано, что улыбка делает нас счастливее.

Во-первых, докопайтесь до корней своего депрессивного состояния, спросив себя: «Что меня действительно беспокоит»? Подумайте о том, что могло произойти ранее и спровоцировало ваше раздражение или депрессию. Продолжайте вспоминать прошлое, пока не столкнетесь с событием, которое действительно найдет отклик в вас и может быть связано с тем, что вы чувствуете. Выявление причины первый шаг к решению проблемы!

Все мы знаем, что легче обвинить начальника в плохом отношении к нему, чем свою собственную роль в плохих отношениях с ним или с ней.

Нет времени лучше настоящего. Берите и делайте это прямо сейчас.

Составьте список хорошего и плохого во всем, что происходит в вашей жизни. Без сомнения, хорошее перевесит плохое. Видение вещей на бумаге может иметь магическое влияние.

Помните, когда вы чувствуете, что делаете что-то в направлении дурного настроения. То что вас засасывает в негативный водоворот, именно правильными решениями вы сможете так же быстро вытолкнуть себя обратно.