Įvairūs būdai pagerinti blogą nuotaiką

Kiekvienas mūsų išgyvena vadinamuosius „psichologinius nuosmukius“. Jie atsiranda dėl išorinių veiksnių, tokių kaip netikėtos išlaidos dėl sugedusio automobilio, arba vidinių veiksnių, tokių kaip įkyriai kamuojamos neigiamos mintys. Sunki patirtis ar nesėkmės jausmas taip pat mus verčia jaustis blogai.

Blogos nuotaikos priežastys

Dažniausia įvardijamos yra miego trūkumas, asmeninės problemos, įvairios ligos, oro sąlygos, blogi mitybos įpročiai, nereguliarus gyvenimo būdas. Kartais tiesiog pabundame ryte su bloga nuotaika ir sunku jos atsikratyti, tačiau išsiaiškinus šios būklės priežastį, galima rasti būdų, kaip su ja kovoti. Štai, kodėl jaunam žmogui taip svarbu atkreipti dėmesį į jam kylančius jausmus ir mintis, stebėti, kas su juo vyksta, be išankstinio nusistatymo ir savikritikos.

Patarimai paaugliams, kaip pagerinti nuotaiką

1. Sureguliuokite kvėpavimą. Lėtai įkvėpkite per nosį ir lėtai iškvėpkite per burną.
2. Raskite kažką arba ką nors, kas jus prajuokintų, tai puikus, stresą mažinantis būdas. Net jei iš pradžių juoktis ir bus nejauku – vis tiek bandykite, kad vėliau galėtumėte džiaugtis rezultatais.
3. Rūpinkitės savimi. Pasilepinkite vonia, apsigobkite minkštu rankšluosčiu. Pasitelkite aromaterapiją, mėgaukitės kvapais, kurie jums asocijuojasi su maloniais prisiminimais.
4. Apkabinkite artimą žmogų. Tai visada suteikia ramybės efektą.
5. Išeikite pasivaikščioti. Saulė, grynas oras ir gamtos garsai turi atpalaiduojantį poveikį.
6. Pagalvokite apie saugią vietą. Užmerkite akis ir mintimis nusikelkite į tą vietą - ji gali būti jums pažįstama arba tik įsivaizduojama.
7. Užrašykite, ką jaučiate. Savo jausmų „išliejimas“ popieriuje leis nuo jų atsiriboti ir suteiks kitokių perspektyvų pastebėjimą.
8. „Išvirkite sriubos“, t. y. atlikite kažkokį nesudėtingą veiksmą, kad užimtumėte savo kūną ir mintis.
9. Padėkite kitiems. Darydami ką nors teigiamo kito žmogaus labui, jūs jausitės reikalingi ir pagerinsite savo psichinę būklę.
10. Įsivardykite ir įvertinkite visą gera, kas buvo ir dabar egzistuoja jūsų gyvenime, net kai jaučiatės prastai.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Sąmoningumo lavinimas

Minėti būdai susiję su sąmoningumo praktika. Sąmoningumo lavinimas leidžia kontroliuoti minčių chaosą ir džiaugtis dabartimi. Jis moko sukoncentruoti dėmesį į buvimą „čia ir dabar", sutelkiant dėmesį į dabartinius įvykius, užuot nuolat gyvenus praeityje ar numatant ateitį, sukeliančią blogą savijautą ir stresą.

Apibendrinimas

Apatija ir bloga nuotaika yra dažnos apraiškos, kai žmogus jaučiasi prastai. Tai gali būti valdoma, tačiau poveikis nėra ilgalaikis. Visgi riba tarp blogos nuotaikos ir depresijos yra plona, todėl reikia stebėti šių simptomų trukmę ir intensyvumą.

Literatūra

- Mindfulness - na czym polega trening uważności? (b. d.). Zdrowie, odchudzanie, diety, ciąża, psychologia - PoradnikZdrowie.pl.

https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uwaznosci-aa-uDPv-er7g-Defd.html

- 10 szybkich sposobów na poprawę nastroju - PsychoMedic.pl. (b. d.). Poradnia Psychologiczno-Psychiatryczna - PsychoMedic.pl.

https://psychomedic.pl/10-szybkich-sposobow-na-poprawe-nastroju-kiedy-czujesz-sie-przytloczony/

- 42 Scientifically Proven Ways to Improve Your Mood | TitleMax. (b. d.). TitleMax | Get your title back with TitleMax®.

https://www.titlemax.com/discovery-center/lifestyle/scientifically-proven-ways-improve-your-mood/

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga