

Co nazywamy złym nastrojem?

Każdy z nas doświadcza tzw. „dołków psychicznych”. Są one wynikiem czynników zewnętrznych, np. kolejny wydatek na psujący się samochód lub wewnętrznych, jak choćby nawracające natrętnie negatywne myśli. Trudne przeżycia albo przeświadczenie o porażce sprawiają, że źle się czujemy.



Przyczyny złego nastroju

Do tych najczęstszych należą brak snu, problemy osobiste, choroba, pogoda, złe nawyki żywieniowe, nieregularny tryb życia. Czasem po prostu budzimy się rano ze złym samopoczuciem i trudno nam się go pozbyć. Odkrycie przyczyny takiego stanu daje możliwość znalezienia sposobów na poradzenie sobie ze złym samopoczuciem. Dlatego tak ważna jest uważność na pojawiające się w nas uczucia i myśli, obserwację tego, co się dzieje bez uprzedzeń i osądów.

Kilka dobrych sposobów na poprawę nastroju

1. Uspokój oddech. Weź powoli głęboki wdech nosem i wypuść powoli ustami. Wydłużaj czas poświęcony na każdy oddech.
2. Znajdź coś lub kogoś, co lub kto Cię rozśmieszy. To dobry sposób na zredukowanie stresu. Nawet, jeśli na początku wydaje ci się to nieco sztuczne – próbuj się śmiać i ciesz się efektami.
3. Zadbaj o swoje zmysły. Weź kąpiel, okryj się ciepłym szlafrokiem albo ręcznikiem. Skuś się na aromaterapię, wchłaniaj zapachy, które dobrze ci się kojarzą, np. ziół, kwiatów, przypraw.
4. Przytul kogoś, kto jest Ci bliski. To zawsze działa uspokajająco.
5. Wyjdź na spacer. Słońce, świeże powietrze, odgłosy natury działają relaksująco.
6. Pomyśl o jakimś bezpiecznym miejscu. Zamknij oczy i przenieś się do tego miejsca – może być Ci znane albo po prostu wyobrażone.
7. Zapisz, co czujesz. Nazwanie swoich uczuć, „wylanie” ich na zewnątrz pozwala się zdystansować i spojrzeć z innej perspektywy.
8. „Ugotuj zupę”, czyli zrób jakąś drobną rzecz, która zajmie Twoje ciało i myśli.
9. Pomóż komuś innemu. Zrobienie czegoś pozytywnego dla drugiej osoby pozwala poczuć się potrzebnym i poprawia kondycję psychiczną.
10. Wyraź wdzięczność za wszystko to, co było i jest dobre w Twoim życiu, nawet jeśli w tym momencie czujesz się paskudnie.



Trening mindfulness

Wymienione wyżej sposoby wiążą się z praktyką uważności określaną jako mindfulness. To trening umysłu, który pozwala zapanować nad chaosem myśli i cieszyć się obecną chwilą. Uczy koncentracji na tym, co „tu i teraz”, skupienia na aktualnych wydarzeniach zamiast ciągłego rozpamiętywania przeszłości i projektowania przyszłości prowadzących do złego samopoczucia i stresu.

Kilka ważnych słów na podsumowanie

Apatia i zły nastrój to przejawy gorszego samopoczucia. Można sobie z nim poradzić. Jednak granica, kiedy brak radości życia oznacza już chorobę jest bardzo płynna. Dlatego nie należy lekceważyć przedłużającego się złego nastroju, szczególnie u nastolatka, i reagować w sposób adekwatny do sytuacji i zgłaszanych problemów.

Bibliografia

- 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/>

