Različni načini za izboljšanje slabega razpoloženja

Vsi doživljamo nihanja razpoloženja. Ti je lahko posledica zunanjih dejavnikov, kot je na primer dodaten strošek za okvarjen avto, ali notranjih dejavnikov, kot so vsiljive negativne misli. Težke izkušnje ali občutek neuspeha nas spravlja v slabo voljo.

Vzroki za slabo razpoloženje

Najpogostejši vzroki vključujejo premalo spanja, osebne težave, bolezen, vreme, slabe prehranjevalne navade in nepravilen življenjski slog. Včasih se zjutraj preprosto zbudimo slabe volje in težko se je znebimo. Če odkrijemo vzrok za to stanje, lahko poiščemo načine za izboljšanje razpoloženja. Zato je pomembno, da mladi posvečajo pozornost svojim občutkom in mislim, opazujejo, kaj se dogaja, brez obsojanja samega sebe.

Nasveti za izboljšanje razpoloženja, ki jih lahko predlagamo najstnikom

1. Sprosti in umiri dihanje. Globoko vdihni skozi nos in počasi izdihni skozi usta. Podaljšaj čas izdihovanja.
2. Najdi nekaj ali nekoga, ob čemer se nasmejiš. To je dober način za zmanjšanje stresa. Če se ti zdi sprva malce nenavadno, poskusi se nasmejati in uživaj v učinkih.
3. Poskrbi zase. Privošči si kopel, ovij se v toplo haljo ali brisačo. Uživaj v aromaterapiji, vdihuj prijetne vonjave, na primer zelišča, rože, začimbe.
4. Objemi nekoga, ki ti nekaj pomeni in ki ga imaš rad. To vedno pomirja.
5. Pojdi na sprehod. Sončna svetloba, svež zrak in zvoki narave pomirjajo.
6. Pomislite na varen kraj. Zaprite oči in se premaknite v ta kraj - lahko je znan ali pa si ga samo predstavljate.
7. Zapiši, kaj čutiš. Imenovanje svojih čustev in njihovo izražanje ti omogoča, da se odmakneš in dobiš drugačen pogled.
8. “Skuhajte juho” se pravi, naredi nekaj malega, kar bo zaposlilo tvoje telo in misli.
9. Pomagaj nekomu drugemu. Narediti nekaj pozitivnega za nekoga drugega ti pomaga, da se počutiš koristnega in izboljša tvoje duševno stanje.
10. Zavedaj se in ceni vse dobro, ki je bilo in trenutno je v tvojem življenju, tudi kadar se počutiš slabo.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Učenje čuječnosti

Zgoraj navedeni načini so povezani s prakso čuječnosti. Usposabljanje v čuječnosti omogoča nadzor nad kaosom misli in uživanje v sedanjosti. Uči osredotočanje na "tukaj in zdaj," kar pomeni osredotočanje na trenutne dogodke namesto nenehnega razmišljanja o preteklosti in načrtovanja prihodnosti, kar lahko vodi v slabo počutje in stres.

Nekaj pomembnih besed za zaključek

Apatičnost in slabo razpoloženje sta pogosti, ko se kdo počuti slabo. To je mogoče obvladati in ne traja dolgo. Vendar je meja med slabim razpoloženjem in depresijo tanka, zato je pomembno opazovati, kako dolgo in močno se ti simptomi pojavljajo.

Viri

- 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/

Sofinancira
Evropska unija