Comment améliorer la mauvaise humeur

Tout le monde connaît ce que l'on appelle des « baisses de moral ». Elles sont le résultat de facteurs externes, comme le fait de devoir payer des frais supplémentaires pour une voiture qui tombe en panne, ou de facteurs internes, comme des pensées négatives intrusives. Les expériences difficiles ou le sentiment d'échec nous font nous sentir mal.

Causes de la mauvaise humeur

Les causes les plus courantes sont le manque de sommeil, les problèmes personnels, la maladie, la météo, les mauvaises habitudes alimentaires, un mode de vie irrégulier. Il arrive de se réveiller le matin de mauvaise humeur et d'avoir du mal à s'en débarrasser. En découvrant la cause de cet état, il est possible de trouver des moyens d'y faire face. C'est pourquoi il est très important de prêter attention aux sentiments et aux pensées qui surgissent, d'observer ce qu'il se passe, sans préjugés ni auto-jugement.

Conseils pour les adolescents

1. Calmez votre respiration. Inspirez lentement et profondément par le nez et expirez lentement par la bouche. Allongez le temps consacré à chaque respiration.
2. Trouvez quelque chose ou quelqu'un qui vous fait rire. C'est un bon moyen de réduire le stress. Même si cela vous semble un peu bizarre au début, essayez de rire et appréciez les résultats.
3. Prenez soin de vous. Prenez un bain, couvrez-vous d'un peignoir ou d'une serviette chaude. Imprégnez-vous d'odeurs que vous aimez, comme les herbes, les fleurs ou les épices.
4. Faites un câlin à une personne dont vous êtes proche. Cela a toujours un effet apaisant.
5. Faites une promenade. Le soleil, l'air frais et les bruits de la nature ont un effet relaxant.
6. Pensez à un endroit sûr. Fermez les yeux et déplacez-vous vers cet endroit : il peut vous être familier ou simplement imaginé.
7. Écrivez ce que vous ressentez. Le fait de mettre un nom sur vos sentiments, de les « déverser », vous permet de prendre de la distance et d'avoir une perspective différente.
8. Faites une petite activité pour occuper votre corps et vos pensées.
9. Aidez quelqu'un d'autre. Faire quelque chose de positif pour une autre personne vous aide à vous sentir utile et améliore votre état mental.
10. Reconnaissez et appréciez toutes les bonnes choses qui ont existé et qui existent actuellement dans votre vie, même lorsque vous vous sentez mal.

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Pratique de la pleine conscience

Les méthodes susmentionnées sont liées à la pratique de la pleine conscience. Celle-ci nous permet de contrôler le chaos de nos pensées et de profiter du moment présent. Elle permet de se concentrer sur le « ici et maintenant », de se focaliser sur les événements actuels au lieu de s'attarder constamment sur le passé et de prévoir l'avenir, ce qui est source de mal-être et de stress.

Quelques mots importants pour conclure

L'apathie et la mauvaise humeur sont des symptômes courants lorsque l'on se sent déprimé(e). Elles peuvent être gérées et ne durent pas longtemps. Cependant, la frontière entre la baisse de moral et la dépression est ténue et il convient de prêter attention à la durée et à l'intensité de ces symptômes.

Bibliographie

- 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/