Психолого-педагогические рекомендации по повышению настроения, способа выхода из депрессивного состояния.

Как быстро поднять настроение, если подросток в депрессии.

Плохое расположение духа – не что иное, как эмоции. Грусть, злость, раздражение, апатия, обида, страх – весь этот негатив способен влиять на нас. Как поднять настроение, как выйти из депрессивного состояния?

Подавленность, упадок сил, эмоциональная пустота бывают у всех без исключения людей. “Мне плохо, дела идут неважно, ничего не хочется” – звучит как оправдание и жалость к себе. На самом деле мы с легкостью позволяем своим негативным эмоциям брать над собой верх. Это разрушительная энергия, приводящая даже к депрессии. И чем раньше вы осознаете ее губительное влияние, тем лучше.

Наступило время созидания. Время посмотреть на свой настрой с другой стороны и опробовать психологические советы, которые помогут восстановить внутренний баланс. Существует немало способов, с помощью которых можно освободиться от эмоциональной подавленности.

А можно ли и главное – как поднять настроение, когда оно на нуле? Управлять своим состоянием просто необходимо, и в этом помогут методы:

1. физического воздействия на организм (спорт, прогулки, еда, свежий воздух, уборка);
2. эмоциональной встряски (душевные разговоры, поддержка, смех, веселье с друзьями, уход за собой, новые впечатления, хобби для души);
3. психологического настроя – “сам себе психолог” (позитивное мышление, медитация и релаксация, приятные воспоминания, мечты и цели, помощь другим).

За формирование чувства удовольствия, радости и счастья отвечают гормоны – эндорфины, дофамин и серотонин. Эндорфины вырабатываются в головном мозге, способны уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние. Дофамин в больших количествах естественным образом вырабатывается во время положительного воздействия на человека: вкусной пищи, телесных контактах, сексе и даже во время приятных воспоминаний. Серотонин отвечает за хорошее настроение и стимулирует двигательную активность. В тот момент, когда в организме происходит сложная цепочка химических реакций под воздействием гормонов, мы и ощущаем радость и эйфорию.

Педагог-психолог Камынина Л.В.