древнейших форм отдыха. Сны, независимо от того, помнит их человек или нет, играют важную роль регулятора настроения, помогая нам снять чрезмерное напряжение. Если проблемы не очень серьезные, от них можно избавиться за одну ночь, и Вы проснетесь в хорошем настроении: "Чтобы решить проблему, с ней надо переспать".

Комментарий: Если хочешь поработать, ляг, поспи - и все пройдет… (студ. фольклор)

МАТЕРИАЛЬНОСТЬ МЫСЛИ

Думайте о хорошем. Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние: причиной плохого настроения чаще всего является нереалистичный образ мыслей.

Комментарий: "Думайте о хорошем, и Вы ощутите себя более счастливым”

**ПРИХОДИТЕ И ЗВОНИТЕ!**

***МЫ ЖДЕМ ВАС!***

г. Чечерск, ул. Интернациональная, 56б

С 8.30 до 13.00

С 14.00 до 17.30

***телефон «Доверие» 3-12-66***

**Чечерский территориальный центр**

**социального обслуживания населения**

***Отделение социальной адаптации, реабилитации и социальной поддержки***



**Ψ**

**г. Чечерск**

Считают, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться. Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большее количество транквилизаторов - успокоительных лекарств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам. Итак, не спешите в аптеку.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее эффективным считается аэробика. Биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям, благотворны для организма. Однако, это не должна быть работа по дому – эффект от нее в плане хорошего настроения для большинства из нас небольшой. Наиболее полезны бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом.

Комментарий: "Если бы можно было поместить физические упражнения в бутылку и продавать их, Вы сделали бы состояние”.

ЦВЕТ

Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.

Если Вы хотите справиться с депрессией, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвета которые вызывают грустные чувства, например, черный и темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.

Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные тона: салатовый, мягкий синий и кофе на молоке…

Комментарий: "Цвет для мозга может быть таким же питательным, как витамины для организма”

МУЗЫКА

Лучше всего расслаблению способствует музыка Моцарта. Отличный эффект дает прослушивание звуков природы, особенно шума дождя, шороха прибоя, говор реки. Музыка же должна соответствовать настроению.

Многие практикуют изменение настроения с помощью музыки. Для этого сначала нужно подобрать музыку, соответствующую актуальному настроению. Затем постепенно нужно менять музыку, и настроение будет меняться вместе с ней, достигая желаемого.

ПИТАНИЕ

Существует непосредственная связь между едой и настроением. Продукты, содержащие главным образом углеводы, являются своего рода "успокаивающей пищей" и оказывают эффект транквилизатора. Это происходит потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга. Он - нейропередатчик, отвечающий за состояние покоя и расслабленности. Низкокалорийные продукты - воздушная кукуруза, сушка, соленый крекер - так же эффективны, как и более питательные - жареные пирожки и картофель.

Употребление в пищу белков поддерживает живость ума, способствует выработке умственной энергии. Самое высокое содержание белков - в моллюсках, рыбе, мясе курицы, телятине и нежирной говядине.

Большое потребление кофеина тоже вызывает изменения в настроении. Ученые обнаружили прямую связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

СВЕТ

Многие люди подвержены "зимней” депрессии, которую называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина - недостаток света. Свет, который дает стандартная лампа дневного света почти в десять раз меньше, чем свет в тени дерева в солнечный день. Когда люди, страдающие зимней депрессией, проводят дополнительно два - три часа при ярком искусственном освещении, их настроение улучшается. Зимой стоит больше времени проводить на воздухе (ну а летом мы только так его и проводим).

СОН

Сон может улучшить настроение, снять усталость. Но сон со сновидениями оказывает еще больший эффект и является одной из