

Как поддерживать хорошее настроение?

• Уменьшение источников отрицательных эмоций

Регулярным источником плохих эмоций являются негативные ТВ-передачи, фильмы, агрессивные мультфильмы и компьютерные игры. Старайтесь смотреть фильмы в основном комедии, ролики в интернете только вызывающие улыбку.

Стоит позаботиться о новых впечатлениях — не стоит сидеть в четырех стенах. Ходите в кино, на выставки, встречайтесь с друзьями, путешествуйте. Чем больше ярких впечатлений, тем лучше!

• Заострение внимания на положительных событиях и эмоциях

Запоминайте, рассказывайте, делитесь хорошими впечатлениями и эмоциями.

• Можно также:

Завести домашнее животное — общение с любимцами помогает снять стресс. А у владельцев собак, даже не занимающихся спортом, но постоянно гуляющих с ними, уровень физической активности значительно выше, чем у других «неспортивных» людей.



Слушать музыку — приятная мелодия способна вызвать сильный выброс эндорфина.

Окружить себя яркими, приятными глазу вещами — зрительное восприятие вызывает позитивные эмоции, следовательно, благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Объятия и поцелуи любимого и родного человека не менее важны для хорошего настроения

Вот такие не хитрые способы помогают жить в хорошем настроении взрослым и детям.



Берегите себя и будьте здоровы!

На наше самочувствие влияют особые вещества — нейромедиаторы, в число которых входит эндорфин, так называемый «гормон счастья». Он вырабатывается организмом в моменты искренней радости и смеха и способен снижать уровень болевых ощущений. Не зря в настоящее время в некоторых больницах (особенно детских) работают аниматоры, которые помогают больным восстановиться после тяжелых болезней и перенесенных сложных операций. Если организм в силу тех или иных причин испытывает недостаток эндорфина, человек перестает испытывать положительные эмоции — радость, удовлетворение, наслаждение и в результате может даже впасть в депрессию.

В моменты нервного напряжения в крови повышается уровень норадреналина — гормона бодрости, агрессии и стресса. Вместе с адреналином он способствует уменьшению чувства страха, вызывает прилив энергии, помогая человеку действовать в сложных ситуациях.

Самое удивительное, что этот гормон при условии непродолжительного стресса способен «подстегнуть» иммунитет и уберечь от простудных заболеваний. Но при затянувшейся стрессовой ситуации он сработает в обратном направлении, то есть окажет негативное воздействие на здоровье. Действие норадреналина приводит к сужению сосудов, повышению артериального давления, учащению сердцебиения. Соответственно, долго в таком состоянии находиться нельзя.

Избавляемся от негативных эмоций: гормоны стресса

Здоровье человека зависит от его психоэмоционального состояния. Оно в норме, если мы умеем радоваться жизни и в то же время выплескивать негативные эмоции. Как это сделать?

В период сильных переживаний не сдерживайте свои эмоции — плачьте, кричите, можете бить кулаками в стену. Избавившись от негативных эмоций, сможете облегчить и свое физическое состояние.

Разозлившись, не стоит высказывать своему обидчику в лицо все, что вы о нем думаете. Лучше пометать дома дробтики в его фотографию. Нет фото? Можно нарисовать портрет, и чем смешнее он получится, тем лучше.

Посмотреть на негативную ситуацию с другой точки зрения. Возможно, вас просто хотят вывести на эмоции и получить от этого удовлетворение. Не стоит давать оппоненту шанс испытать удовольствие, лучше никак не реагировать на его выпады.

Не следует выяснять отношения под воздействием негативных эмоций. Скорее всего, он не будет удачным. В таком состоянии очень сложно правильно рассуждать и вывести человека на нормальный разговор. Сначала нужно избавиться от негативных эмоций, для этого иногда достаточно просто немного посидеть в одиночестве.

При упадке сил можно попробовать прием, который любят использовать профессиональные спортсмены перед соревнованиями. Похлопайте себя по щекам или слегка ущипните за кисть руки. Капля агрессии поможет повысить тонус.



Бюллетень Здоровья №22



Хорошее настроение – залог здоровья.

Как поддерживать хорошее настроение

Материал подготовила:
Тинигина С.В., инструктор по ФК,
декабрь 2022г

Современные исследования доказали, что наше настроение очень сильно влияет на здоровье. Плохое настроение провоцирует возникновение болезней, хорошее – помогает защититься или победить многие недуги. Именно поэтому своему расположению духа стоит уделять внимание и не давать ему перетекать в отрицательные эмоции.

История человечества и медицины полна случаями удивительного, на первый взгляд, долголетия среди людей, перенесших тяжелое горе, войны, голод и другие несчастья.

Самое главное — то, что оптимизм тренируется, и счастьем можно научиться. Как? Мозг человека предрасположен к положительным эмоциям. Но этого недостаточно. Нужно учиться их стимулировать. Надо работать над этим, не ожидая "милости от природы", сидя дома на диване. Надо искать то, что поднимает настроение и делает вас счастливым. Где и как? Каждый выбирает для себя.

Познакомимся с наиболее распространенными методами поднятия и поддержания хорошего настроения.

Хоть и очень редко, но бывают ситуации, когда у ребёнка, как и у взрослых, опускаются руки, когда хочется разреваться и спрятаться от житейских проблем, когда раздражает все и всё.

Особенно важно, чтобы мама с папой своим примером научили ребёнка быть счастливым и он пребывал в хорошем настроении вне зависимости от трудностей, забот и невзгод, которые встречаются и в жизни ребёнка – дошкольника.

В такие моменты помогают:

- Правильное дыхание
- Прогулки на свежем воздухе
- Вкусная еда
- Физкультура и спорт



Познакомимся с наиболее распространенными методами поднятия и поддержания хорошего настроения

Правильное дыхание.

В наше время общеизвестны факты о людях, которые могут изменять температуру своего тела, частоту своего сердцебиения. Мы всё больше узнаем о новых возможностях человеческого организма, о которых мы даже не подозревали. И все они зависят от умения человека владеть собой, своими эмоциями, а это, в свою очередь, идет от правильного дыхания.



Прогулки на свежем воздухе.

Обычно 30-минутной прогулки достаточно чтобы восстановить внутреннее равновесие и успокоиться.

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неограниченного влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психо-эмоциональное состояние человека.

Вкусная еда.

Пасмурная погода за окном заставляет сидеть дома. На улице дождь, а на душе тоска. Сразу хочется укутаться в тёплый плед, включить любимый сериал и кушать что-то вкусненькое. Действительно, можно поднять настроение с помощью еды. Некоторые продукты обладают замечательным свойством поднимать настроение. Нужно знать, какие именно продукты смогут поднять настроения. Обязательно запаситесь этими продуктами. Они должны содержать фолиевую кислоту, жирные кислоты и витамин B12.

Итак, главный регулятор нашего настроения — шоколад. Не знаю такого человека, который не любил бы шоколад. Он прекрасно противодействует депрессии, повышает иммунитет и улучшает память. Кусочек шоколада обязательно повисит вам настроения.

Апельсины и бананы содержат в себе аминокислоту триптофан, которая является предшественником серотонина. И если в организме его достаточно, тогда настроение всегда будет на высоте.

Орехи считаются самой полезной пищей для мозга, а также для настроения.

Молоко содержит витамины B12 и D. Выпитый стакан молока сразу успокоит нервную систему. Его хорошо пить на ночь.



*Не забывайте о чувстве меры
при употреблении вкусненького!*

Физкультура и спорт.

Занятия спортом способствуют выработке в организме серотонина (гормона счастья). Особенно этот способ помогает избавиться от чувства злости. 15 минут занятий, например на тренажёре и злости как не бывало. Ну и польза для здоровья двойная – и физкультура и хорошее настроение.

Боимся, что физическая активность – это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так! Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопрогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма.



*Занятия физкультурой должны
обязательно приносить человеку
удовлетворение и радость!*