

Подавленное настроение, постоянная нехватка энергии, тусклые эмоции... это расстройство называется «дистимия» и считается легкой формой депрессии. Оно может длиться очень долго, а главное – отравляет жизнь, отнимая способность радоваться. Но с ним можно справиться, если начинать с маленьких шагов.

Важно научиться любить жизнь и радоваться ей, невзирая на обстоятельства. Исследования доказали, что люди, легко относящиеся к жизни, не ждут неудач. Они умеют любить, желают всем добра, отличаются крепким здоровьем, большей продолжительностью жизни.

Радость жизни – способ жизни, когда в теле и душе много энергии, а мир видится просторным и светлым.

Чтобы надолго не застревать на негативных эмоциях и не погружаться с головой в переживания, стоит запомнить и активно применять в жизни несколько способов, чтобы быстро повысить себе настроение.



**Улыбайтесь чаще.** Психологи рекомендуют не менее пяти раз в день улыбаться самому себе.

Вернее, своему отражению в зеркале. Даже через слезы, через «не могу и не хочу». Ну и, конечно, не забывать дарить улыбки окружающим.

**Физическая активность.** Самый быстрый и эффективный способ поднять себе настроение – это активно подвигаться. Лучше, если Вы проделаете для себя какой-то комплекс упражнений. Так вы совместите приятное с полезным: поработаете над укреплением своего тела и одновременно выведете своё тело, а за ним и психику из состояния застоя.



Но если совсем нет сил и желания заниматься спортом, достаточно устроить небольшую прогулку, потанцевать или просто попрыгать.

**Благодарность.** Ещё один простой способ, который напомнит о том, что в вашей жизни больше поводов для счастья, чем для горечи. Составьте список вещей, за которые вы можете сказать спасибо. Вспомните людей, которые принесли радость в вашу жизнь, возможности, которые предоставляет вам судьба. И вы увидите, что ваш стакан наполовину полон. А может быть и до краёв переполняет радость.

**Будьте добрее к себе.** Проще простого попасть в ловушку непрерывных обвинений и самобичевания. Старайтесь прощать себе промахи и ошибки. Помните, они могут стать хорошим опытом.



**Творчество.** Прекрасный способ и отвлечься, и выразить себя, и создать нечто прекрасное и неповторимое. В каждом из нас есть творческое, нужно только дать ему возможность проявиться. Постарайтесь найти свои таланты! Попробуйте нарисовать картину или написать стих, приготовьте кулинарный эксклюзив – проще говоря, сделайте то, что принесет Вам удовольствие, и вы непременно почувствуете себя гораздо лучше.



**Обучение чему-нибудь новому.**

Узнавая что-то новое ежедневно, вы получаете большие преимущества и возможности. Когда мы узнаем что-то новое, получаем новый опыт и навыки. Это означает, что мы углубляем наши представления о мире и раскрываем свой потенциал.

Знание делает вас человеком широко мыслящим, который позволяет увидеть жизнь с разных точек зрения, и мы чувствуем себя свободными.



**Отдых с книгой и чашкой чая.** По данным исследований, чтение снижает уровень стресса на 68%, а употребление чая или кофе – на 54%. Если эти два занятия совместить, возможно, вам и не удастся снять стресс на 100%, но вы наверняка почувствуете себя спокойнее.



**Помощь ближним.** Люди, занимающиеся благотворительностью, намного больше удовлетворены своей жизнью. И не важно, какими размерами вы жертвуете ради других. Ученые обнаружили, что такие люди намного чаще замечают и ценят все самое хорошее, что есть в их жизни.



### Путешествия.

Всегда можно отправиться в маленькое путешествие на выходные или даже на несколько часов в новый город, пригород или заповедник. Всегда есть какое-то новое и неизведанное место, которое подарит новые эмоции.



В действительности, способов повысить себе настроение намного больше. Постарайтесь находить свои способы и делитесь ими с окружающими, и вы заметите, что окружающий мир станет радостнее и ярче. ☺

(По материалам СМИ)

МБУК «Анапская ЦБС»  
Детско-юношеская библиотека-филиал  
№1 имени В. И. Лихоносова

# «Жизнь в радость»



Информационный дайджест

Анапа 2020