**Психологическая пятиминутка на тему «Как улучшить настроение»**

(5 класс)

Если с самого утра настроение плохое, то и целый день, который мог бы быть удачным, идет насмарку.

Я хочу помочь избежать вам такого, дав одиннадцать хороших и реально действенных советов.

1. **Послушать любимую музыку**, желательно веселую, чтоб взбодриться.

2. **Съесть шоколадку**. Кстати чем больше процент какао, тем больше у вас улучшиться настроение!

3. **Прогуляться.** Свежий воздух полезен, к тому же вы просто отвлечетесь от проблем, смотря на красивую природу и наслаждаясь прогулкой.

4. **Помочь кому-нибудь в чем-нибудь**. Ведь чем больше мы помогаем, тем больше себя ощущаем нужными, а значит, поднимается самооценка и следственно настроение.

5. **Покушать фрукты**. В них много полезных витаминов и минералов, и они улучшают настроение, особенно бананы.

6. **Прочитать анекдот**.

7. **Просмотреть смешной ролик.**

8. **Поиграть с домашним питомцем**. Животные-то точно повышают ваше настроение в несколько раз своим  забавным поведением.

9. **Сделать перестановку.** Новая обстановка, новые мысли, новое настроение.

10. **Побоксировать грушу или подушку**, то есть просто выпустить пар наружу!

11.  **Пообщаться с друзьями.** Любимые, близкие люди точно смогут повысить вам настроение.

Хорошего настроения! Используйте данные советы и будете всегда на позитиве!

Нет, наверное, такого человека, который никогда не сталкивался с плохим настроением. Причем одно дело, когда у плохого настроения есть причина — ссора, проблемы на работе и т.п. И совсем другое, когда ничего вроде бы не случилось, но крокодил не ловится, кокос не растет, и вообще все как-то «некузяво».

**Как улучшить настроение** в таком случае?

**Если причина плохого настроения ясна, улучшить настроение просто: нужно устранить причину**. Помириться с тем, с кем поссорился, решить свои проблемы. А бежать от них не нужно — все равно догонят. Но вот если настроение плохое «просто так», безо всякой видимой причины, поднять его будет сложнее.

**На настроение человека способны влиять особые вещества — эндорфины**. Организм вырабатывает их в ответ на стресс, чтобы уменьшить болевые ощущения. Иногда эндорфины называют «гормонами счастья», потому что они способны улучшить настроение. Можно ли как-то стимулировать выработку эндорфинов, чтобы поднять себе настроение?

Эндорфины часто выделяются «в связке» с адреналином. А адреналин, в свою очередь, выделятся при физических нагрузках. **Так что стимулировать выработку «гормонов счастья» и, соответственно, улучшить настроение помогут физические нагрузки**. Отправьтесь в тренажерный зал или бассейн, потанцуйте, пробегитесь по парку, в конце концов, займитесь сексом.

**Выработку эндорфинов стимулируют и некоторые продукты**. Лидируют в списке таких продуктов шоколад, бананы и белое вино. Также улучшить настроение помогут молоко, сыр, яйца, морепродукты, свежевыжатый морковный или апельсиновый сок, темно-зеленые овощи, в которых есть селен (спаржа, шпинат, брокколи), и специи (карри, перец, гвоздика, мускатный орех). Так что если вам нужно улучшить настроение, съешьте банан или шоколадку.

**Но злоупотреблять шоколадом не стоит**. На короткий срок вы настроение поднимете, но если вы будете продолжать «заедать» проблемы сладостями, на смену хорошему настроению придет чувство вины за переедание, а если вы еще умудритесь в процессе набрать лишний вес, к чувству вины добавится чувство недовольства собой.

Кстати, **пытаться улучшить настроение с помощью алкоголя — тоже не самая лучшая идея**. Многие люди отмечают, что алкоголь действует скорее как увеличительное стекло, и вместо того чтобы поднять упавшее настроение, только усугубляет ситуацию. Ну и на пользу здоровью злоупотребление алкоголем тоже не пойдет, особенно если поднятие настроения при помощи выпивки войдет у вас в привычку.

А вообще, **улучшить настроение всегда помогают приятные лично вам занятия**. Для кого-то это релаксация в ароматной ванной с морской солью и эфирными маслами. Для кого-то — шоппинг (только в этом случае ограничьтесь какой-нибудь приятной мелочью, а не спускайте всю зарплату на ненужные вам покупки). Для кого-то — просмотр любимой комедии или чтение интересной книги.

Можно сходить в зоопарк или отправиться кататься на роликах или велосипеде. **Сойдет и просто прогулка на свежем воздухе** — пройдитесь в парк или сквер, на берег реки или озера. А чтобы отгородиться от назойливого городского шума, обязательно возьмите плеер с любимой музыкой. Можно пересмотреть фотографии из отпуска и еще раз вспомнить приятные моменты своей жизни.

**Поднять настроение помогает и творчество**. Нарисуйте что-нибудь позитивное яркими красками или карандашами. Не умеете рисовать? Неважно, главное — удовлетворение от процесса. Женщинам часто помогают **бьюти-процедуры**: СПА, массаж, маникюр, посещение парикмахера. Только старайтесь идти к проверенному мастеру, чтобы неожиданная стрижка не испортила вам настроение еще больше.

**А еще хороший способ улучшить настроение — это помочь другому**. Рядом с вами наверняка есть кто-то, кто нуждается в вашей поддержке и участии. Это может быть близкий вам человек или вовсе незнакомый. Это может быть даже уличный котенок или голубь с подбитым крылом. Когда мы видим, как кому-то благодаря нашим усилиям становится чуточку лучше, у нас тоже поднимается настроение. Многим людям именно волонтерская и благотворительная деятельность помогает сохранять хорошее расположение духа.

Наконец, **залог хорошего настроения — это хорошее самочувствие**. Постарайтесь высыпаться, вовремя и правильно питайтесь, дышите свежим воздухом. И помните, что зачастую причина беспричинного плохого настроения — это банальная [скука](http://strana-sovetov.com/psychology/5226-bored-at-home.html). Поэтому не давайте себе «заржаветь», занимайтесь чем-нибудь полезным, и у вас просто не останется времени для плохого настроения!

