

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Профилактика плохого настроения должна заключаться в семи основных действиях.

1. Поддерживайте в себе самоуважение и позитивную самооценку.

Сначала необходимо попытаться понять, почему мы так держимся за ощущение своей слабости и беспомощности. Возможно, нам удобно и психологически «выгодно» иметь сниженную самооценку и быть неуверенным в себе человеке?

Дело в том, что негативная оценка самих себя даёт нам негласное право не ставить перед собой серьёзных целей в жизни, не бороться за что-то важное для себя и не проявлять активной позиции. А, следовательно, не рисковать и не выкладываться.

Заниженная самооценка – это «бегство» от рискованности новых дел и занятий, осознанное или неосознанное самооправдание перед тем, что не получилось или не сложилось и, как мы считаем, не получится или не сложится никогда.

Заниженная самооценка даёт нам право занять пассивную позицию в жизни, с чем-то смириться, от чего-то – отказаться. При помощи заниженной самооценки мы выбираем для себя, возможно, более спокойную жизнь, без риска и ошибок.

Однако нужно помнить, что заниженная самооценка ведёт к менее удачному выбору жизни, нежели мы могли бы выбрать!

Важно понять и до конца почувствовать механизмы заниженной самооценки и неуверенности. Подумайте сейчас, какие механизмы лежат в основе вашей собственной неуверенности в себе? Это может быть страх перед ошибкой или неудачей, желание жить спокойно, без риска и всегда «правильно». Вполне возможно, что, размышляя над этими вопросами, для себя вы найдёте и другие объяснения своей собственной неуверенности.

И тогда, когда вы поймете, почему вам выгодно держатся за сниженную самооценку, вам нужно сделать второе действие: перейти к изменению своих мыслей и чувств.

2. Изменяйте свои мысли. Когда появляется чувство эмоционального дискомфорта, снижение настроения и возникает внутренняя тревожность, необходимо задуматься об изменении собственных чувств, для того, чтобы повысить самооценку. В течение дня будьте внимательны к себе, замечайте малейшие скачки настроения в сторону снижения и своевременно их корректируйте.

Если вы заметили возникновение тревоги, сделайте для себя что-то приятное: выпейте крепкого сладкого чая, поговорите с другом или подругой, прогуляйтесь, купите себе то, о чём вы мечтали, и т.п.

Если в этот момент вы оказались на работе, оглядитесь вокруг и подумайте, какие приятные действия вы можете сделать в рабочей обстановке? Чтобы у вас были для этого условия, повесьте красивый пейзаж, на который вы могли бы смотреть всякий раз, когда почувствуете

снижение настроения, поставьте на рабочий стол фотографию, изображающую радостную ситуацию из вашей жизни (купание в реке, фрагмент приятной поездки, встречу с друзьями, родными и проч.)

3. Изменяйте свои поступки. Когда нас мучает неуверенность, мы отказываемся от активных поступков. Для того чтобы повысить свою самооценку, нам необходимо совершать смелые решительные действия, быть активными, знакомиться с новыми симпатичными людьми.

Могут быть и другие формы активности с нашей стороны. Важно при этом проявлять смелость и не бояться неудач! Вспомните известное изречение: «Кто не рискует, тот не пьёт шампанское!».

Но если всё же вы проявили активность в важной для себя ситуации, и у вас не получилось, лучшей формулой для самоуспокоения в этом случае может быть: «Я сделал всё, что мог, но ведь не всё зависит только от меня!». В этой формуле успокаивает то, что в дальнейшем, вспоминая эту ситуацию, вы будете знать, что сделали всё, что от вас зависело.

Ну а если достигнут хороший результат, тогда нужно праздновать успех! И помнить при этом, что этот успех стал возможным только благодаря тому, что пассивную позицию вы сменили на активную. Вместо того чтобы просто мечтать и бездействовать, вы попытались изменить свою жизнь.

4. Избегайте бездействия. Пассивность ведёт к снижению жизненного тонуса и депрессии. Поэтому избегайте бездействия и в рабочие, и в выходные дни.

Мы отказываемся от активности по разным причинам. Мы придумываем для себя и окружающих отговорки о бесполезности и невозможности что-либо сделать: «Как ни старайся и не выкладывайся, всё это – бесполезно».

Мы можем придумать для себя «объективную» причину, и тогда мы говорим о нашей беспомощности: «Я стараюсь, но у меня ничего не получается».

Есть ещё одна лазейка для того, чтобы отказаться от активной деятельности, - самоподавление, т.е. предположение или уверенность в том, что дело, которое мы планировали сделать, такое сложное и трудное, что лучше за него и не браться: «Зачем тратить силы и время? Это так трудно и тяжело, что у меня ничего не получится!».

В выходные и праздничные дни апатия и депрессия возникают тогда, когда мы позволяем себе валяться на диване и тоскливо смотреть в потолок. Есть даже такой психологический термин: «Депрессия выходного дня». Не стоит ей поддаваться! Выходные или праздничные дни должны быть насыщены делами, событиями, отдыхом и развлечениями.

Утром нужно встать немного позднее, чем вы встаёте в рабочие дни, но не слишком поздно. День должен быть разделен примерно на три

части: утро, середина дня, вечер. И в каждой части должен быть обозначен круг занятий и дел, которые вы намерены выполнить.

Утром вы сможете сделать гимнастику, сделать самомассаж, принять контрастный душ, выпить чай или кофе, посмотреть утренний журнал. Днём – позвонить другу или подруге, сходить с ними на выставку, посетить бассейн или тренажёрный зал, зайти в магазин. Вечер может содержать приятные и спокойные дела: посещение театра, чтение интересной книги, просмотр видеокассеты, приём гостей и проч.

5. Освободитесь от страха перед неудачами, ошибками или неуспехом! Самое неправильное рассуждение может быть тако: «Если у меня не получится в этот раз, у меня уже никогда ничего не получится»

Для того чтобы ваша ошибка послужила основой для сохранения активности и накопления полезного жизненного опыта, нужно задать себе несколько вопросов и ответить на них:

Что произошло? Почему у меня не получилось?

Причины неуспеха связаны с моей активностью или не зависят от меня?

Что необходимо исправить, чтобы в следующий раз получилось хорошо?

6. Не следует бояться успеха! Мы боимся не только ошибок и неудач. Как ни странно, нередко мы боимся именно успеха и удачи! Страх перед успехом связан, в первую очередь, со страхом впоследствии не удержать высокую планку и испытать неудачу. Поэтому к удаче и неудаче лучше относиться спокойно: «Удача – это хорошо, но и неудачу тоже можно пережить!»

7. Не разрешайте себе заниматься самобичеванием! Следует помнить: чувство вины – одно из самых разрушительных. Конечно, здесь не надо говорить о том, что всегда и везде нужно «сваливать» свою вину на других. Хотелось бы отметить другое, что часто мы излишне «копаемся» в своей душе и мучаем себя тем, что, «если бы сделали то-то и то-то, всё было бы иначе».

Самобичевание – бесполезно практически всегда. То, что сделано, - уже сделано, и всё – в прошлом, которое изменить невозможно, и поэтому лучшее, что мы можем сделать в случае ошибки, это проанализировать жизненный опыт и с оптимизмом обратить своё внимание к будущему.