

## Jak poprawić sobie samopoczucie?

*Witam moich uczniów bardzo serdecznie, oto kilka sposobów, aby poprawić swój smętny nastrój!!!*

Bo przecież słabe samopoczucie zdarza się od czasu do czasu każdemu. Jego powody bywają różne, choć zazwyczaj wydaje się nam, że zły nastrój pojawia się właściwie znikąd. To nie do końca jest prawdą. W większości przypadków bowiem nie uświadamiamy sobie po prostu jego przyczyn.

Na samopoczucie człowieka wpływają zarówno czynniki zewnętrzne (np. pogoda czy trudny dzień w pracy), jak i wewnętrzne (np. niedobór w organizmie składnika, który niezbędny jest przy produkcji tzw. hormonów szczęścia). Niezależnie od tego, co w danej chwili odpowiada za złe samopoczucie, warto spróbować kilku prostych sposobów na jego poprawę.

### • Skup się na innych. Przytulaj. Pomagaj. Rozmawiaj.

Poprawę samopoczucia daje bliskość i dobre relacje z ludźmi. Człowiek jest istotą społeczną – do właściwego funkcjonowania potrzebni są mu inni. Dlatego często, gdy jest nam źle, po prostu przytulamy się do kogoś. Czasami pomaga nawet niedługa rozmowa. Zły nastrój może szybko minąć, kiedy koncentrujemy się na kimś, np. pomagając mu w czymś zupełnie bezinteresownie albo sprawiając mu jakąś drobną przyjemność. To nawet nie musi być człowiek. Wspaniałymi „terapeutami” są psy lub inne zwierzęta domowe. Przytulanie, głaskanie lub zabawa z nimi zawsze poprawia humor.

### • Wyjdź z domu. Spaceruj. Łap słońce. Ruszaj się. Tańcz.

Kontakt z naturą jest jednym z prostszych i bardzo skutecznych sposobów na poprawę nastroju. Pozytywnie działa na nas światło słoneczne, szum wiatru, zapach morza, dotyk kory drzew etc. Jeśli dodatkowo w takiej scenerii uprawiamy swoją ulubioną aktywność fizyczną (to nie musi być sport, może być spacer albo np. taniec) to korzyść jest podwójna. Na poprawę nastroju działa bowiem wtedy jednocześnie słońce, syntetyzując ważną dla biochemii organizmu witaminę D i ruch, dzięki któremu wytwarzają się w naszym ciele endorfiny (tzw. hormony szczęścia). Pozytywną zmianę w samopoczuciu odczuwa się w takim przypadku dość szybko, wystarcza zaledwie 20 – 30 minut.

### • Działaj. Planuj i realizuj. Podejmuj wyzwania.

Kiepski nastrój bardzo często wynika z rutyny dnia, nudy, powtarzalności i przewidywalności wszystkiego, co nas otacza. Od czasu do czasu warto zatem przełamać to, podejmując jakieś wyzwanie, robiąc coś „szalonego” lub po prostu pierwszy raz. Niekiedy wystarcza nawet tylko jakieś postanowienie (niekoniecznie od razu czyn) lub

stworzenie planu zrealizowania czegoś nowego. Najważniejsze jest to, żeby się w momencie kiepskiego samopoczucia szybko i mocno zaangażować w coś. Projekty nie muszą być kosztowne ani spektakularne. Nasze działanie (wyzwanie) może się skupiać przecież na prostych sprawach (np. upieczenie pierwszego w życiu ciasta). To pomaga!

- **Uśmiechaj się do innych. Uśmiechaj się do siebie.**

Śmiech jest zdrowy dla ciała i ducha. Poprawia pracę przepony, działanie i wydolność naszego układu krążeniowo - oddechowego i oczywiście nastrój. Co ciekawe, poprawić samopoczucie może nawet sztuczny, tj. udawany, taki czysto mechaniczny śmiech / uśmiech odpowiednio długo utrzymywany na twarzy. On także stymuluje organizm do produkcji endorfin, które redukując napięcie i stres, w naturalny sposób poprawiają nam „humor”. Jedną z bardzo szybkich metod polepszania w ten sposób nastroju jest nieprzerwane uśmiechanie się przez co najmniej 60 sekund – do siebie, do innych, do lustra – jak kto woli.

- **Zrób sobie przyjemność. Rób to, co lubisz.**

Kiedy jest nam źle, trzeba sobie natychmiast zafundować jakąś przyjemność. Dla jednych to wizyta u kosmetyczki, dla innych zakupy, dla jeszcze innych składanie modelu samolotu albo obejrzenie ulubionego filmu. Ważne, aby zająć się czymś, co lubimy i skupić tym samym przede wszystkim na pozytywnych aspektach naszego życia. Czasami pomaga to na chwilę, czasami na dłużej – warto próbować.

- **Otoczaj się przyjemnymi zapachami, kolorami i dźwiękami.**

Świetnym polepszaczem nastroju jest dostarczanie naszym zmysłom przyjemnych bodźców. Aromaterapia, otaczanie się pozytywnie działającymi na nas kolorami, słuchanie energetyzujących utworów... wszystko to stosowane jest z powodzeniem od dawna. Poprawia nam humor ładny zapach kwiatów, perfumy, odpręża nas woń kadzidełek, dobrze czujemy się w pomieszczeniach o jasnych, słonecznych barwach, a muzyka potrafi jeszcze bardziej podbić ten pozytywny nastrój. Warto z tego wszystkiego korzystać – sprawdza się.

- **Utnij sobie 25-minutową drzemkę.**

Zły nastrój może być efektem zmęczenia czy niewyspania. W takiej sytuacji idealnym lekarstwem jest szybkie zresetowanie organizmu, które w niecałe pół godziny znacząco poprawia nam samopoczucie i efektywność, dając niezbędny zastrzyk energii i chęci do życia. W ciszy i ciemności trzeba uciąć sobie drzemkę, najlepiej 25-minutową. Nie

powinna ona trwać krócej niż 10 minut i dłużej niż 30, bo wtedy nie działa tak, jak powinna. Po takim śnie nasz mózg pracuje znacznie lepiej i zupełnie inaczej patrzymy na świat. Znika znużenie, poprawiają się możliwości intelektualne i fizyczne, które mogły wcześniej odpowiadać za kiepski nastrój.

- **Zapisuj. Stosuj afirmacje. Oddychaj...**

Złe myśli i złe samopoczucie trzeba nauczyć się kontrolować. Aby poprawić sobie nastrój i zdjąć z głowy nieco problemów, czyli tego, co nas denerwuje i nie pozwala się w danej chwili dobrze poczuć, można spróbować je zapisać. Taka lista złych rzeczy chodzących nam po głowie przelana na papier umożliwi mentalne ogarnięcie tematu, daje poczucie panowania nad sytuacją i pozwala łatwiej zaplanować rozwiązania. Dla zrównoważenia negatywnych myśli można też stosować pisane lub wypowiedziane na głos afirmacje, które pozwalają skupiać się tylko na tym, co pozytywne i co może poprawiać nastrój. Treść afirmacji jest oczywiście sprawą indywidualną. Do tego warto dołączyć jeszcze rozluźniające ćwiczenia oddechowe (np. głęboki wdech, liczymy do 4, wydychamy powietrze, licząc do 7, powtarzamy całość kilka razy).

- **Jedz to, co daje szczęście.**

Na szybko i na chwilę pomaga oczywiście czekolada, jeśli jednak musimy już do niej sięgnąć, to niech to będzie czekolada gorzka, z dużą zawartością kakao. Największy wpływ na nasze samopoczucie ma jednak codzienna dieta, dlatego powinna ona być bogata przede wszystkim w produkty zawierające: magnez, witaminy z grupy B, witaminę C, kwasy DHA i tryptofan. Wszystkie te elementy są niezbędne organizmowi do zachodzących w naszym ciele procesów chemicznych, które odpowiadają za nasze dobre lub złe samopoczucie.

\*\*\*

Takich sposobów na poprawę samopoczucia może być znacznie więcej, zawsze jednak chodzi o to samo – o przekierowanie swojej uwagi z tego, co niekomfortowe, nieprzyjemne, negatywne, nużące na coś, co budzi przyjemne odczucia, angażuje i generuje pozytywny nastrój (czy to fizycznie, czy czysto chemicznie).

**Pozdrawiam wszystkich serdecznie –  
psycholog A.Szczepanik**