

Людина настрою або чому наш настрій змінюється протягом дня?

Настрій — це емоційний стан, який протягом певного проміжку часу впливає на поведінку людини. Коли в нас хороший настрій ми концентруємося насамперед на позитивному в людях і подіях, відчуваємо внутрішню гармонію та рівновагу, в нас бадьоре самопочуття, нормальні стосунки з оточенням.

При конфліктах і сварках настрій може погіршуватись на короткий час, але не переходить у страждання, депресію або фрустрацію як блокаду прагнень і намірів.

В нормальному настрої нас тішать навіть дрібниці – хороша погода, красиві предмети або пейзажі, зустріч чи розмова з кимось. Ми ставимо перед собою близькі або далекі цілі, та, як правило, їх досягаємо, мріємо про майбутнє, не маючи остраху перед ним, а певні проблемні ситуації чи негаразди сприймаються як невід’ємна частина життя (як день і ніч, добро і зло).

Звісно, протягом дня настрої може змінюватись у будь-якої людини, оскільки в нашому житті відбуваються різні події. Щось – радує, щось – пригнічує. Це цілком нормально. Але не дарма людей поділяють на оптимістів, у яких навіть при негараздах переважає позитивний настрій і віра в те, що все налагодиться, та песимістів, які у діжці з медом обов’язково знайдуть ложку дьогтю. Ще виділяють лабільний тип, у якого настрій дуже швидко змінюється від щастя до горя, інколи без об’єктивних причин. Також трапляється циклічний тип, коли протягом 2-3 тижнів переважає веселий настрій, а наступні 2-3 тижні – депресивний.

До різких змін настрою протягом дня більше схильні холерики, які є неврівноваженим типом, та меланхоліки, котрі занадто чутливі, образливі, болісно реагують на незначні дрібниці. Менше схильні до швидких змін у настрої без поважних причин сангвініки та флегматики.

Можливо, серед цих типів ви впізнаєте і се-бе? У підлітків під час гормональної перебудови переважає негативний настрій, пригнічення, роздратування, сльози, втомлюваність, розпач, депресивність, які обумовлені насамперед фізіологічними факторами і з часом при правильній поведінці та реакціях дорослих

нормалізуються в адекватні форми поведінки. Недарма цей період становлення особистості називають «важким».

Поганий настрій нерідко супроводжується немотивованим гнівом. Давайте розглянемо ті нескладні прийоми, які можуть допомогти цей гнів контролювати:

Якщо гніваєшся і виявляєш це, використовуй цивілізовані способи.

Гнів можна виразити також опосередковано, перенести його на інші об'єкти (наприклад боксерська груша).

Спробуй стриматися. Якщо для цього треба вийти з приміщення подалі від причини гніву – зроби це негайно. Якщо треба рахувати до 1000 і більше – рахуй.

Намагайся усунути причину поганого настрою або гніву, проаналізуй ситуацію логічно та об'єктивно, тільки так ти зможеш узяти її під контроль.

Розвивай почуття гумору, спробуй знайти не трагічне, а щось смішне та незвичайне.

Якщо в житті ти хочеш бути успішною людиною, яка подобається й іншим, і собі самій, варто прагнути до позитивного або нормально-го настрою, що переважає протягом дня.

Умій володіти собою

Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм – постійна зайнятість.

Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.

Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

Пам'ятай: кожна людина – така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки.

Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм – джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово».

Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях своєї життєдіяльності.

Будь толерантною особистістю.