

# ВЫХОД ИЗ-ПОД «ПРЕССА»

## КОГДА НАСТРОЕНИЕ НА НУЛЕ

**В**есной в аптеке, как всегда, оживленно. Кто-то пришел за витаминами, так как организм особенно остро ощущает их нехватку в это время года, кто-то просит препараты от бессонницы, а кому-то нужны средства, помогающие выйти из депрессивного состояния. Порой такие клиенты выплескивают свой негатив на вас. Они уходят, а испорченное настроение остается с вами. Если бы оно у вас было таким, чтобы вам его никто не мог испортить! Но вы и сами порой встаете «не с той ноги», в течение дня вас не покидают гнетущие мысли, да и усталость стала вашим обычным состоянием. Если это так, то, скорее всего, пришло время и вам всерьез задуматься над причинами такого состояния, чтобы потом не искать выхода из депрессии и не быть источником плохого настроения и раздражения для окружающих. Тем более, что есть достаточно простые, но действенные способы не только поднять себе настроение, но и сохранять его, несмотря на жизненные неурядицы.

### ГОРОД — ЕДИНСТВО НЕПОХОЖИХ

Жизнь в большом городе — это постоянная спешка. А в сутках только 24 часа и у большинства из нас они заполнены до предела — дом, магазины, работа, транспорт, дети, родственники. Каждый вечер мысленно или на листе ежедневника мы составляем план действий. И вечером следующего дня, глядя с тоской в этот список, понимаем, что не успели сделать и половины запланированного. А ведь уже составлен план на следующий день. Количество дел растет как снежный ком, а вместе с этим усиливается чувство вины из-за того, что они не выполнены, накапливается непроходящая усталость.

В общем, в один «прекрасный» момент мы вдруг начинаем ощущать себя белкой в колесе, которая постоянно мчится вперед. И, несмотря на скорость нашего движения, мы, тем не менее, никогда и никуда не успеваем, чувствуем себя виноватыми за свою «неорганизованность» и «леность», пытаемся увели-

чить скорость, от этого устаем еще больше и... попадаем в замкнутый круг.

От постоянного чувства усталости люди могут стать раздражительными, взрываясь в ответ на любую, даже самую незначительную ситуацию. Вспомните, как мы ждем общественный транспорт. Несмотря на то, что его движение происходит по мало-мальски известному нам графику, мы раздражаемся, если приходится подождать хоть минуту. Мы спешим на работу, спешим с работы, мы постоянно торопимся, даже тогда, когда торопиться никуда не нужно.

Такое состояние медики называют неврастенией. Это, вообще-то говоря, не диагноз, так что пугаться не стоит. Большой город практически каждого рано или поздно делает неврастеником, поскольку неврастения — это элементарная усталость от множества дел, от мощного потока информации, который мозг не успевает обрабатывать. Говорить о хорошем настроении или о хорошем самочувствии при этом практически невозможно. Выход только один — остановиться и отдохнуть.

### «КТО ПОНЯЛ ЖИЗНЬ, ТОТ НЕ СПЕШИТ»

Белка может выскочить из вращающегося колеса только при условии, что остановится хоть на минуту. Но мы почему-то не желаем отменить взятые на себя обязательства. Конечно, все это делается нами исключительно из благих побуждений, поскольку мы, конечно же, являемся опорой и для детей, и для родителей.

Но останавливаться и давать себе время на отдых — это жизненная необходимость, а вовсе не роскошь, не лень и не безделье. Даже сердечная мышца, которая не перестает сокращаться всю нашу жизнь, имеет время для отдыха. И ее отдых вдвое (!) превышает время ее работы.

Отдыхом для вас должна быть именно та ситуация, которую вы лично считаете отдыхом. Для кого-то — это поход в театр, а для кого-то — прогулка на лыжах. Кому-то нужно просто уединиться и, отключив телефон, побыть в тишине. Кому-то — полежать в теплой ванне. А возможно, вам давно пора выпостаться.

### НЕ СПРЯТАТЬСЯ, НЕ СКРЫТЬСЯ...

Для большинства из нас уединение невозможно даже в стенах собственного дома. Наши квартиры попросту перенаселены. Даже запершись в ванной, порой невозможно отделаться от родных, которым, как всегда, срочно нужна ваша помощь.

Если у вас есть потребность в уединении, такой отдых нужно спланировать точно так же, как вы планируете свои ежедневные дела. Планируйте не только время отдыха, но и место, где вы будете отдыхать, и то, что при этом станете делать.

Можно выбрать день, взять отгул на работе и посвятить утро самой себе. Только не устраивайте в этот день генеральную уборку квартиры! И не стоит проводить личное время перед телевизором. Можно посетить косметический салон, а можно устроить салон на дому.

Возможно, с вами в квартире проживают пенсионеры или дети, которые постоянно находятся дома. В этом случае, уединиться можно в квартире у друзей, которые куда-то уехали, или на даче. Можно, в конце концов, на один-два дня уехать в санаторий или дом отдыха. Конечно, в последнем случае вам понадобятся некоторые материальные затраты. Но они необходимы для вашего здоровья и нормального психологического состояния.

Делайте то, о чем вы давно мечтали, но не могли себе позволить. Пойте, танцуйте, рисуйте, занимайтесь рукоделием или позвольте себе поспать вволю. Можно выделять себе в течение недели один-два дня для тех занятий, которые вам интересны: концерт или группа шейпинга, косметический салон или прогулка по лесу. Только бы это занятие доставляло вам настоящее удовольствие, было для вас интересным и отвлекало от повседневных проблем и забот.

Ваша задача — максимально отрешиться от всех дел. Если вдруг мысли начинают возвращаться к чему-то невыполненному — напомните себе, что дела никогда не заканчиваются и есть время для работы и для отдыха. Поверьте, хорошее настроение — это тоже ваш рабочий инструмент. В хорошем настроении большинство проблем решается гораздо легче.

## НАСТРОЙСЯ НА ЛУЧШЕЕ, ИЛИ НЕТ ПУТИ НАЗАД

Итак, вам удалось отдохнуть, расслабиться, выспаться, привести себя в порядок. Но рано или поздно начинаются трудовые будни. И сохранить хорошее настроение часто бывает очень трудно. Но ваше настроение — это ваше личное дело. И только вы сами можете решить: позволить ему снова испортиться или поддерживать себя в форме. Несколько ритуалов помогут вам ежедневно сохранять хорошее настроение.

Главное — выспаться. Ничто так не портит настроение, как хроническое недосыпание. Ложитесь спать вовремя. Всех дел не переделаешь. Всех фильмов по телевизору не пересмотришь. Если одолевает бессонница, прогуляйтесь перед сном, выпейте теплого молока, примите ванну. Ложась спать, выкиньте из головы все проблемы.

Утром найдите достаточное количество времени, чтобы привести себя в порядок: контрастный душ, прическа, макияж. Не расстраивайтесь из-за мелочей. Возможно, ребенок проспал школу или муж не может найти пару носков. Задайте себе вопрос — будет ли эта ситуация иметь для вас значение через 10 лет. И если ответ будет отрицательным — прекратите нервничать и портить себе настроение.

Ходите по улице с улыбкой и высоко поднятой головой. Как настроение влияет на нашу позу, так и определенная поза может вызывать нужное состояние души. Если вы улыбаетесь, то окружающие будут обращать на вас внимание и, скорее всего, тоже улыбнутся вам в ответ.

Оказавшись на работе, оцените обстановку. Вы пришли с хорошим настроением — значит, покинуть рабочее место нужно в таком же расположении духа. Присмотритесь к коллегам по работе. Найдите в

каждом из них что-то хорошее и сделайте комплимент. Не прибегайте к грубой лестии. Если человек плохо выглядит, то не нужно убеждать его в обратном. Скажите ему, к примеру, что восхищаетесь его умением работать и справляться с проблемами. Ручаемся, в ответ вы также услышите массу комплиментов. И общее настроение повысится.

Становитесь участником позитивных событий и одновременно избегайте негативных. Всегда найдется человек, который, придя на работу, начнет ныть по любому поводу. Такие люди могут жаловаться на все бесконечно, заражая своим пессимизмом всех окружающих. Не включайтесь в такую дискуссию. Не становитесь проводником уныния. Вы не психотерапевт и не обязаны выслушивать бесконечные рассказы коллеги о его проблемах. Переведите разговор в другое русло, сведите его к шутке, но не поддавайтесь упадку! Возьмите себе за пра-

вило избегать такого общения, или, по крайней мере — дозируйте его. В конце концов, в любой ситуации можно обнаружить что-то хорошее и не бывает все и всегда плохо. Возможно, кто-то хочет постоянно пребывать в плохом настроении, но вы уж точно знаете, что это не для вас. И это ваше право — иметь такое настроение, которое устраивает именно вас.

## ВИНОВАТА ЛИ Я?

Многие женщины (да и мужчины) чувствуют себя виноватыми, если у них хорошее настроение, а у окружающих не очень. Неловко мы себя ощущаем и в тех случаях, когда испытываем усталость или позволяем себе расслабиться и отдохнуть. Нам кажется, что, уходя на работу, мы бросаем своих близких. В течение дня постоянно тревожимся о них.

Не нужно изводить домочадцев бесконечными телефонными звонками с вопросами типа: «Ты поел, ты сделал уроки?» и т. д. Решить проблему издалека невозможно, поэтому на работе думайте о работе, а дома — о доме. Представьте, что у вас в голове пара лампочек и мысленно переключайте их, зажигая, например, красную — на работе, а зеленую — дома.

Никто, кроме вас самих, не сможет изменить вашу жизнь. Спросите себя, живете ли вы так, как вам хочется. Давно ли вы делали то, что вам нравится? Или вы весь день удовлетворяете чужие потребности, начисто забыв о своих собственных? Если вас это устраивает, то вы можете продолжать в том же духе, правда, при этом нужно понимать, что усталость, плохое настроение и болезни станут вашими постоянными спутниками.

Взгляните на себя глазами своих близких. Нужна ли детям постоянно раздраженная, замотанная, занятая какими-то делами мама? Давно ли вы просто разговаривали с вашими родными? Если вы постоянно обвиняете их в своем плохом настроении, то немудрено, что они будут продолжать портить вам его и в дальнейшем.

Многие говорят себе: «Вот я закончу это дело и тогда уже...». Но дела никогда не заканчиваются. Им нет конца. Их можно только вовремя прекратить или отложить. Так что сегодня вечером бросайте все дела, одевайтесь и отправляйтесь гулять. Или почитайте любимую книгу, или возьмите вязание... Хорошего вам настроения!

*Психолог Е. Ломоносова,  
врач Н. Розина*