**Що робити, коли в житті переважає поганий настрій?**

*У кожного з нас бувають погані хвилини. Ми буваємо пригнічені, засмучені, роздратовані. Але в жодному разі не можна зривати свій поганий настрій на інших, тим більше що людині, у якої поганий настрій, все здається похмурим і спотвореним. І людина стає прискіпливим, несправедливим. Психологи відзначають, що заразитися поганим настроєм легко. Зневіра передається оточуючим, які знаходяться в безпосередньому контакті з похмурим людиною.*

*Люди, які схильні до песимістичних оцінками того, що відбувається, зустрічаються рідше, ніж ті, у яких життєрадісність стоїть на першому місці. Це - особливості характеру. І кожному необхідно про це пам'ятати.*

*Песиміст постійно тривожиться за кожним дріб'язкового приводу, згадує минулі образи, бурчить. Побороти це можна, тільки розібравшись у причинах свого настрою та користуючись нехитрими порадами:*

      1) Намагайтесь відмежовувати істотне від несуттєвого, не застрягайте на прикрих дрібницях, знаходьте гарне.

      2) Навчіться радіти наймалішим успіхам, переключатися з поганого на гарне. Навіть нетривале звільнення від негативної емоції заряджає наш організм новою енергією і дає можливість успішно протистояти поганому.

      3)Знайдіть свій особистий маленький якір порятунку. У когось це спорт, у когось - вірші, у когось - зачіска і т. д. Настрій впливає на зовнішність, а зовнішність - на настрій.

     4)  Коли у вас поганий настрій, спробуйте посміхнутися. Розправте плечі, нехай навіть через силу, і ви відчуєте, як поганий настрій відступає.

      5) Сон – це здоров’я. Постарайтеся виспатися - це дасть можливість звільнитися від негативних емоцій.