

*Автор:*

**Толкачева Алла Эдуардовна**

ученица 7 класса

МАОУ «СОШ №50» г. Томска

г. Томск, Томская область

## **ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ИЛИ КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ ВЕСНОЙ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ**

*Аннотация:* в Сибири длинная зима, холодная весна, короткое лето. Все это не способствует хорошему настроению. Наступает время, когда без дополнительных усилий невозможно излучать оптимизм и быть энергичным. В данной статье автором представлено исследование, целью которого было выяснить, что поможет оставаться бодрым и оптимистичным после долгой зимы в ожидании тепла и солнца.

*Ключевые слова:* зима, весна, советы, улучшение настроения.

После долгой зимы организм чувствует усталость и истощение [3]. Особенно, если весна затягивается, солнца не видно, а погода пасмурная и холодная. Очень трудно в такие дни учиться или работать с полной отдачей. Я решила поискать разные статьи в Интернете, попробовав на себе те рекомендации, которые дают специалисты и простые блоггеры. Результатом моего исследования стали советы для тех, кто устал от зимы и с нетерпением ждет лета.

### *Совет №1. Питайтесь правильно*

Откажитесь от мучных, сладких и жирных блюд. А то прощай хорошее настроение. Нужно немного продержаться, и организм сам почувствует, что без вредной пищи ему стало легче. Добавьте в рацион рыбу и морепродукты, овощи и фрукты (в них содержится клетчатка), крупы.

А вот о фастфуде лучше забыть: он быстро делает вас сытым, но способствует увеличению веса. Ешьте овсяную кашу, орехи, спаржевую фасоль, кабачки – все они богаты селеном. Мой личный секретик – бананы. Они занимают особое место в борьбе с депрессией, так как содержат серотонин – вещество,

воздействующее на эмоциональное состояние. Каждое утро надо съедать один банан – это благоприятно отразится не только на настроении, но и на состоянии кожи [3].

*Совет №2. Устройте себе утренний заряд бодрости*

Утренний контрастный душ, по мнению специалистов, творит чудеса.

Холодная вода стимулирует иммунитет и выработку гормонов – антидепрессантов; разгоняет метаболизм и подтягивает кожу; проясняет разум и повышает бдительность; снижает чувство тревоги. Горячая вода снимает ночные отеки; расслабляет мышцы; избавляет от головной боли; освобождает дыхательные пути [3]. Молекулярный биолог Н. Шевчук нашел объяснение этому явлению в ходе исследования. Результаты показали, что регулярное принятие холодного душа может быть эффективнее даже прописанных антидепрессантов. Горячая вода с паром влияет на кокетливое состояние [5].

Закрепите результат стаканом чистой воды с лимонным соком и готовьте завтрак под музыку. Двигайтесь в такт – танец вполне заменит небольшую утреннюю разминку [3].

*Совет №3. Спите «на здоровье»*

Чтобы сон был здоровым и крепким, проветрите помещение перед сном, совершите небольшую прогулку. Не забывайте, лучшее время для сна – с 22.00 до 06.00. Лучше встать пораньше, чем лечь попозже.

*Совет №4. Научитесь расслабляться*

Между отдыхом и расслаблением нельзя ставить знак равенства. Диван и телевизор не смогут полноценно снять нервное напряжение. Для этого необходима тишина, покой и отсутствие внешних раздражителей. Если такой возможности нет, примите ванну с ароматическими маслами и морской солью [7].

*Совет №5. Используйте только насыщенные цвета*

Окружите себя яркими, насыщенными цветами. Оранжевый и желтый – это цвета, которые помогают приобрести, повышают настроение. Зелёный – это цвет спокойствия, упорядоченности и безмятежности. Красный – не только наполняет энергией, но также может привести к небольшой агрессии. Будьте

осторожны! Синий цвет уравновешивает, оказывает успокаивающее влияние на организм человека [7].

*Совет №6. Музыка в помощь*

Этот вид искусства воздействует на человека с древнейших времён.

С её помощью можно заставить человека переживать. Она может взбодрить, помогает быть чуть быстрее в работе и учебе. Для этого нужно слушать музыку с подходящим тактом. На будильник можно поставить жизнерадостный напев или энергичную музыку. Это поможет мигом проснуться и создаст счастливое настроение на целый день.

Я думаю, что, скорее всего, надо слушать позитивную музыку. Можно классику, еще можно что-нибудь печальное. При подавленном настроении можно послушать какую-то чистую, светлую, добрую и позитивную музыку. Например, мне помогают: Rainbow Factory, [Music box Cover] Steven Universe – Be wherever you are, NIVIRO – Nandaka, Clean Bandit – Rockabye, Xtrullor – Nine Circles Remix, Escape the Fate – One For The Money, Beautiful Now, We Are Giants ft Dia Frampton – Lindsey Stirling, In your spotlight и др.

*Совет №7. Верьте в мечту!*

Не забывайте мечтать! Это всегда помогает приобрести позитивные эмоции. Можно сделать список тех вещей, которые наполняют вас позитивными эмоциями.

*Совет №8. Занимайтесь любимым делом*

Самое главное утверждение, которое вы должны помнить, – существуйте с наслаждением. Если вы будете гонять себя, принуждать к чему-то, то вы будете чувствовать себя плохо. Просто подумайте, чем бы вам хотелось заняться, а потом попробуйте это сделать. Хандрить мы начинаем чаще всего от усталости и скуки. Трудно радоваться, если вас окружают вещи, которые вам не нравятся или которые создают неудобство. Если вы это чувствуете, значит, надо что-то поменять. Ходить по магазинам, посещать любимые места, выставки или ходить в кино. Дам один совет: Не важно, что вы будете делать, важно, чтобы это было то, что действительно приносит удовольствие.

*Совет №9. Избавляемся от лишнего*

Иногда настроение поднимает генеральная уборка в доме, особенно избавление от лишних вещей. Удовольствие может принести смена гардероба с зимнего на весенний. Тогда начинаешь понимать, что настоящая весна уже совсем близко, и настроение само по себе улучшается [6].

*Совет №10. Окружите себя правильными запахами*

Запахи связаны с нашими воспоминаниями. Разные запахи могут создавать разное настроение в любое время и в любой день. Например, запах кофе позволит организму быстрее оправиться от стресса. Лаванда поможет расслабиться. Шоколад поднимет настроение. Особое место занимает запах приготовленной пищи. Только представьте запах готовой курицы или яблочного пирога, который позволит чувствовать себя как дома, в безопасности и уюте, если вы где-то далеко. Так что, если вы в плохом настроении, попробуйте приготовить ваше самое любимое блюдо [1].

*Совет №11. Танцуйте*

Это придаст вам положительной энергии на весь день. Основное правило – активно двигаться. Танцевать можно как на дискотеке, так и дома.

*Совет №12. Найдите позитивное место*

Этот метод можно встретить не только в рекомендациях психологов, но и в эзотерической литературе. Для начала необходимо выбрать уютное место в доме, желательно с мягким, успокаивающим освещением. Суть метода заключается в том, чтобы зарядить выбранное место положительной энергией. Делается это очень просто – ежедневно, на 15–20 минут садитесь на стул (кресло, диван) и вспоминайте все счастливые моменты жизни. Вспоминать следует не только события, но и эмоции. Используя фантазию, можно привнести в этот метод свои изменения, как-то по-особенному обустроить данное место. Главное, чтобы мысли были только позитивными [2].

### ***Список литературы***

1. Девять прекрасных запахов, которые улучшат ваше настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-836814-9-prekrasnyh-zapahov-kotorye-uluchshat-vashe-nastroenie>
2. Десять способов улучшить настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://womanadvice.ru/10-sposobov-uluchshit-nastroenie>
3. Как улучшить самочувствие и поднять тонус весной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/kak-uluchshit-samochuvstvie-i-podnyat-tonus-vesnoy.html>
4. Как улучшить себе настроение: практические советы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirpozitiva.ru/articles/741-kak-uluchshit-nastroenie.html>
5. Как холодный душ влияет на мозг и улучшает психическое состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medmanual.ru/kak-holodnyy-dush-vliyaet-na-mozg-i-uluchshaet-psihicheskoe-sostoyanie>
6. Красина Ю. Как поднять себе настроение весной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://alimero.ru/blog/psychology/kak-podnyat-sebe-nastroenie-vesnoy.16092.html>
7. Весенняя перезагрузка по Знаку Зодиака: как восстановить силы и поднять настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dailyhoro.ru/article/vesennyaya-perezagruzka-po-znaku-zodiaka-kak-vosstanovit-silyi-i-podnyat-nastroenie/>