**Как избавиться от плохого настроения.**

1. Установи причину и устрани ее (сломался телефон-почини, поссорился с другом-позвони и помирись, заболел-начни лечение).

2. Твори, займись чем-то интересным или полезным, привнеси эмоции в жизнь (послушай музыку, потанцуй, сыграй на гитаре, уберись в комнате, вымой посуду – действие вытеснит негативные мысли).

3. Выговорись. Поделись проблемами с теми, кому доверяешь. Общение с друзьями и родными выручает как никогда.

4. Сделай что-то доброе, хорошее другому.

5. Дыши глубже ( глубокий вдох носом, раздувая диафрагму и живот => на секунду задержка дыхания => затем шумный выход ртом, старайся в эти минуты ни о чем не думать. Вообще, ни о чем).

6. Займись спортом или хотя бы прогуляйся.

7. Съешь что-нибудь вкусненькое (шоколадку, мороженое, пиццу).

8. Прими душ - смой дурные чувства водой. Даже помыв волосы, ты смоешь с себя грусть. А после сушки головы увидишь в зеркале красивого, чистого и улыбающегося человека.

9. Поймай момент – закрой глаза и подумай о какой-то неожиданной вещи (полет в Космос, синий крокодил, розовый червяк). Во время депрессии человек зацикливается на негативе и прогоняет дурные мысли в голове по нескольку раз, углубляясь в депрессию, нужно этот “порочный” круг разорвать.

****