Автор: admin
12.11.2013 22:29 -

Как пребывать в хорошем настроении без пилюль?

Если вы хотите пребывать в хорошем настроении – не жалейте денег на зубы. Их должно быть тридцать два, крепких, дробящих. Если в драке вам их выбили – продайте последние штаны, ходите хоть в трусах, но зубы извольте вставить. И чтобы деньги на жвачку были всегда. На пломбы и на «Стиморол». Жуйте, и тогда никакой экономический кризис не омрачит ваше исхудалое тело. Ученые пришли к выводу, что регулярные жевательные, да и не только жевательные, движения способствуют увеличению выработки в организме гормона удовольствия – серотонина.

Почему полные люди добрее худышек? Потому что хорошо жуют – кушают. Почему Баба-Яга злобная и вредная? Потому что иссохла, без ступы двигается мало, из зубов у нее только один, да и тот кривой. И взгляните на Карлсона: любит пончики и варенье, покушать, поболтать. Он охотно жует и совершает монотонные движения пропеллером. А однотипные повторяющиеся движения также поднимают уровень гормона удовольствия. Качающийся на качелях человек – из той же оперы. Дети инстинктивно это чувствуют и с детской непосредственностью спешат к аттракционам.

Вы знаете, что есть такая упаковочная пленка с маленькими пузырьками. В нее пакуют обычно бытовую технику. Вы не замечали, как бывает приятно сидеть и лопать между пальцами эти пузырьки, слушая при этом эти микроскопические взрывы. Плохие мысли при этом улетучиваются, и хочется не прекращать это, на первый взгляд, бессмысленное занятие. Но только на первый. На самом деле эти монотонные движения поднимают ощущение счастья. Пузырчатую пленку не всегда можно найти, правда, но семечки же продаются повсеместно.

Вместо пузырьков проще махнуть пару рюмок водки, к примеру. Спиртное тоже поначалу заставляет организм выбросить в кровь больше серотонина. Но потом, при продолжении приема спиртного, Бахус же его и уничтожает. Это одна из причин, почему после веселья на вечеринке на следующий день печаль омрачает лицо. О вреде чрезмерного употребления алкоголя известно всем. Так что лучше жуйте жвачку.

Пилюлями добиться эффекта радости проще и быстрее, конечно. Но пилюли есть пилюли. Без «побочек» не обойтись. Хотя они нужны при серьезных состояниях. В фильме «Нация Прозака» девушка-подросток Лизи, которую играла Кристина Риччи, «косячила» по полной, вела себя отвратительно в глазах взрослых, нарывалась на

неприятности, хамила старшим и маме (ее сыграла Джессика Ланж), запуталась в своих и чужих парнях и в жизни вообще. Ее пролечили «Прозаком» – лекарством, повышающим уровень гормона удовольствия.

В результате курса лечения бунтарка трансформировалась в уважаемую американку. Спокойную, рассудительную, продуманную. Она осталась, вроде бы, довольна своим новым стабильным эмоциональным состоянием. Но вспоминала себя той, бунтующей и несуразной, и с некоторой горечью признавала, что тогда, до лечения, она была самой собой. А теперь, после курса пилюль, это уже правильный в глазах общества человек, но чуждый ей самой, ей не свойственный. Просто другой.

О пользе смеха для души, а значит и тела, сказано немало. Смотрите комедии, юмористические передачи, общайтесь с весельчаками. Потому что смех имеет такую особенность: вы смеетесь, рядом стоящий человек улыбнется. А если вы оба смеетесь, то третий уж точно засмеется. Смех как вирус, заразителен, только вирус этот бодрящий и поднимающий настроение и жизненные силы.

Доктор Петра Бокан утверждал, что для душевного равновесия мужчине хорошо бы посмеяться 17 раз и более, а женщине 13-16 раз в день. Это не значит, что нужно записывать в блокнотик количество смешков за конкретные двадцать четыре часа и, если не дотягиваете до указанных цифр, идти в уборную, скажем, и там дохихикивать до нужных значений. Но хотя бы пяток минут искреннего смеха для человека необходимы.

Хороший объект для смеха – вы сами. Потанцуйте перед зеркалом, высуньте язык своему изображению, вспомните мимику Джима Керри в «Маске» и попробуйте повторить его выкрутасы с лицом. Вы не расплачетесь вне зависимости от исходного материала, а рассмеяться – рассмеетесь. Только проконтролируйте, чтобы никто из посторонних, да и близких, не заметил бы эти кривляния. Лучше это делать за закрытой дверью и в одиночестве. Бригада в белых халатах и смирительной рубашкой наперевес не повысит ваше настроение.

Почаще бывайте на свету. Естественном. Вспомните, как душа поет на море, когда высокое жаркое солнце и миллиарды бликов играют на поверхности воды. Радость от этого мгновения ведь не только от ощущения отпуска, отдыха, но и от обилия солнечного света. Свет вообще поднимает настроение, а некоторых депрессивных больных им

лечат. Так сей процесс и называется – светотерапия.

Для радости бытия отрицательные эмоции также необходимы. Но очень дозированно. Просто, чтобы ваша нервная система тренировалась и обрастала этаким панцирем против негатива. Тут ничего делать не надо. Неприятности нас сами найдут. А вот дозировать их, избегать сильного негатива – это вполне реально. Пусть вас кусают неприятности регулярно, но несильно. Это гораздо лучше, чем один раз и навсегда.

Таким образом, если желаете пребывать в приподнятом настроении – жуйте как можно больше, бегайте, много ходите, лопайте тысячи пузырьков от упаковочной пленки или делайте другие однообразные движения. Вбирайте в себя свет и старайтесь поделиться им с другими.

Если с настроением совсем трагично, то не помешают и пилюли, особенно в начале лечения. А потом уже переключайтесь на растительные препараты и положительные эмоции.

Автор - **Михаил Берсенев**
Источник