

## САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ



Наше психоэмоциональное состояние сформировано из трёх основных составляющих — самочувствия, активности и настроения. При анализе функционального состояния человека психологи учитывают не отдельно взятый показатель, а их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением. При этом важно не нарушать границу между нормой и хронической усталостью.

*Ситуация 1:* В норме к концу дня ваш уровень самочувствия незначительно снижается – вы испытываете усталость, сонливость. Вместе с тем на фоне усталости снижается уровень активности – ничего делать не хочется, желание прилечь отдохнуть. При этом настроение может оставаться на том же самом уровне (если не было психоэмоциональных потрясений в течении дня).

*Ситуация 2:* В случае хронической усталости вам не хватает ресурсов для восстановления организма и ваше самочувствие постепенно будет снижаться все ниже и ниже – вы будете чувствовать себя разбитым, организм может начать бить тревогу с помощью поднятия температуры и общими признаками заболевания. Естественно в таком состоянии произойдет соответствующее понижение активности – у вас не будет сил даже приготовить себе покушать. И вот здесь уже начнет стремительно падать уровень настроения, что в конечном итоге может способствовать развитию депрессии.

*Ситуация 3:* Если хроническая усталость и различные психоэмоциональные факторы способствовали развитию депрессии, то теперь картина обратная. Из-за низкого уровня настроения даже после хорошего отдыха вы не чувствуете улучшения самочувствия и вместе с тем у вас отсутствует мотивация к какой-либо активности.

Итак, мы рассмотрели три варианта взаимовлияния самочувствия, активности и настроения. Что делать?

- Если вы оказались в ситуации № 3, то необходимо обратиться за психологической помощью.
- Если вы оказались в ситуации № 2, необходимо прислушаться к своему организму и восстановить ресурсы:

- 1) Отложить на время работу в сторону (или значительно уменьшить ее объем, хотя бы в два раза);
  - 2) Крепкий сон;
  - 3) Витамины;
  - 4) Легкая физическая активность;
  - 5) Методы релаксации и снятия напряжения.
- Если вы находитесь в ситуации 1, то необходимо придерживаться элементарных правил, которые не допустят развития хронической усталости:
    - 1) Баланс между работой и отдыхом;
    - 2) Здоровый сон (7-8 часов);
    - 3) Правильное питание;
    - 4) Пить больше воды;
    - 5) Ежедневные физические упражнения;
    - 6) Общение;
    - 7) Релаксация.



Обратите внимание, что не просто так одна из составляющих психоэмоционального состояния – активность. Согласно современным данным, во время физических нагрузок в мозге человека вырабатывается вещество под названием анандамид — биорегулятор, который помогает бороться с болью и депрессией.

Его название произошло от слова «ананда», которое на санскрите означает «счастье», «блаженство». Анандамид может увеличивать выработку белка под названием нейротрофический фактор мозга (BDNF), который стимулирует развитие нейронов, а также увеличивает численность и дифференциацию новых нейронов и синапсов.

Таким образом, физические нагрузки, благодаря действию анандамида, не только дают хорошее настроение, но и благотворно влияют на мозг.

Занятия спортом также способствует образованию нейронов, которые синтезируют нейромедиатор под названием гамма-аминомасляная кислота (ГАБА), а он, в свою очередь, помогает снять тревогу и достичь состояния спокойствия. Помимо этого, физические упражнения повышают уровень дофамина, серотонина и норадреналина в крови, а также помогают выработать устойчивость организма к стрессу.

Поэтому выбирайте подходящую вашему уровню подготовки физическую активность и выполняйте её ежедневно: утренняя зарядка, аэробные упражнения, упражнения с утяжелителями, танцы, йога, пилатес и др.

Ваш психолог: Екатерина Александровна!