

Тематическая консультация «Эмоции и их влияние на здоровье человека»

Что же такое эмоции? Это личное отношение, реакция человека на происходящие с ним события. А ведь еще в древности медики определили связь души (эмоциональной составляющей) с физической составляющей – телом человека. В современной интерпретации это звучит так: «в здоровом теле – здоровый дух» и наоборот. Эмоции – это субъективное и сугубо индивидуальное отношение человека к происходящему. Но какая-то конкретная эмоция (например, страх) одинаково влияет на организм любого человека вне зависимости от ситуации, в которой человек испытывает эту эмоцию.

Список положительных эмоций дать затруднительно. Это могут быть *радость, энтузиазм, веселье, интерес, мечтательность, удовольствие и др.*

Как узнается радость? Радость не сложно узнать издали: это улыбка на лице, блеск в глазах и яркость интонаций в голосе. Вы это умеете? Как делается радость? Самое главное, что радость - делается. Конечно, бывает, что радость приходит к нам сама, и это здорово, но когда она сама прилетать не торопится, бодрые люди умеют создавать ее самостоятельно. Зачем? Потому что с радостью жить веселее. И для того, чтобы было чем порадовать тех, кого мы любим.

Радость, как и любая другая эмоция, делается тремя составляющими:

- Внутренним текстом. "Рад видеть!".

- Рисунком тела. Брови и лоб спокойные, Верхние веки спокойные, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки. У наружного края уголков глаз морщинки — «гусиные лапки». Рот закрыт, уголки губ оттянуты в стороны и приподняты. От носа к внешнему краю губ тянутся морщинки - носогубные складки.

- Картинкой-ситуацией. Встреча хороших знакомых. Милая беседа в кафешке обо всем на свете.

Веселье - позитивный эмоциональный фон, приподнятое настроение, интерес, готовность юморить и смеяться, улыбаться и прикалываться.

Веселье - менее стабильная эмоция, возникает обычно на фоне радости. То, что веселая работа не может быть продуктивной - это неправда. Более того, самая продуктивна работа начинается тогда, когда люди берутся за дело весело, с интересом.

Для тех кто не знает: смех - это расслабление. Организм таким образом отдыхает. Дешево и эффективно. А если организму не дать отдохнуть так, он накопит усталость.

И сердитость... И злобность...

Там, где усталость-сердитость-злобность, там качество работы обычно снижается.

И желание работать - тоже пропадает...

А там, где весело - там интересно! Там нравится! Там хочется быть!

Как минимум бодрым и здоровым...

А значит - да здравствует веселье! УРА!

Удовольствие - приятное переживание, продукт работы одного из центров сознания, наряду с центром пользы, блага и прочими.

К удовольствиям относятся:

"Чувственные" удовольствия: все удовольствия, которые следуют непосредственно от раздражения органов чувств. Уточняем для каждого из пяти чувств:

1.1. Осязание - сексуальное наслаждение, расслабление после большого физического напряжения, от ласки или массажа, отсутствие разных видов боли и недомогания.

1.2. Вкус - наслаждение от пищи и питья.

1.3. Обоняние - чистый воздух, приятные запахи и т.п.

1.4. Слух - удовольствие от приятной музыки.

1.5. Зрение - удовольствие от созерцания прекрасных женщин и мужчин (смотря кому что нравится), красивой природы, произведений искусства, архитектуры и дизайна. Известно также возбуждающее или раздражающее действие различных цветов и их сочетаний.

Влияние негативных и позитивных эмоциональных проявлений на здоровье людей

Сегодня ученые много спорят о том, насколько вредны негативные эмоциональные проявления для здоровья людей. И существует мнение о том, что в разумных количествах стресс даже полезен, так как помогает организму держаться в тонусе, не раскисать и подталкивает к действию. Однако важно понимать, что «тонизирующая взбучка» от начальства и глубокие эмоциональные переживания это не одно и то же. Хотя при современном ритме жизни полностью избегать стрессов невозможно, нужно стараться не накапливать отрицательные эмоции в себе. Учеными давно доказано влияние эмоций на здоровье человека. Одни и те же эмоции у разных людей могут возникать в совершенно разных ситуациях.

То, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье – это не только наша «интуитивная догадка», это научно доказанный факт! Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям. *Как эмоции влияют на организм человека?*

Почему когда мы испуганы, то можете бежать намного быстрее? Почему сердце начинает биться сильнее и чаще, когда мы ожидаем результаты экзамена или выступаем перед большой аудиторией?

Потому что эмоции подготавливают нас к определенным действиям. Соответствующая эмоция подготавливает наше тело к соответствующему поведению: если Вы испуганы, то тело мобилизуется для бегства; если Вы испытываете гнев, то тело готовится нападать. В организме происходят соответствующие процессы, что бы подготовить нас для действий в конкретной ситуации. Так, во время опасности повышается свертываемость крови и происходит ее отток от поверхности тела – это уменьшит потерю крови в случае ранения.

Как показывают проведенные исследования, во время радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. В это же время происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшить болевые ощущения.

Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечнососудистую систему. Сильный гнев и длительное раздражение способствуют нарушению работы сердца и развитию такого заболевания как гипертония.

Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяться пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови.

Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задыхаться. Люди, постоянно испытывающие стресс чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким.

Ученые доказали, что пессимистично настроенные люди с заниженной самооценкой, часто испытывающие тревогу и страх больше других страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника. И наоборот, оптимисты менее подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, люди, часто испытывающие положительные эмоции легче засыпают и крепче спят, а это очень серьезно влияет на самочувствие.

Все эти факты подтверждают значительное влияние эмоций на здоровье человека. Положительные и отрицательные эмоции соответствующим образом сказываются на Вашем здоровье. Отсюда простой вывод:

Светлые мысли в голове – обязательная составляющая здорового образа жизни!