

Вплив емоцій і почуттів на здоров'я людини



Мета:

- Вияснити, що таке «емоції» та «почуття».
- Познайомитися з видами емоцій.
- Визначити вплив емоцій та почуттів на здоров'я людини.





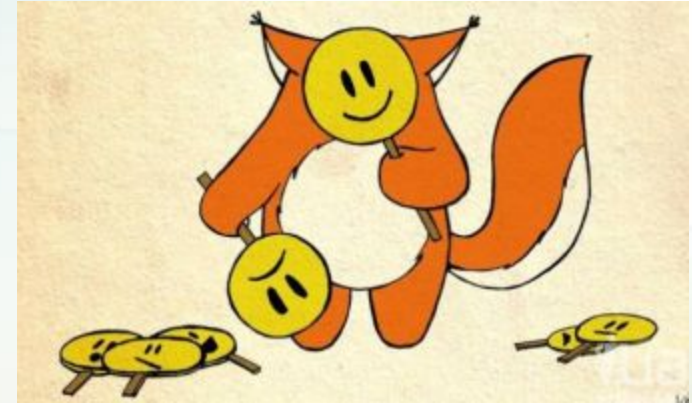
Емоції

(від лат. Emotion – хвилювання, збудження) – це процес переживання ситуації, відношення до оточуючих об'єктів.



Почуття - це відображення у свідомості людини її ставлення до дійсності, що виникає при задоволенні чи незадоволенні вищих потреб.

Емоції – це прості переживання, пов'язані з задоволенням або незадоволенням органічних потреб.



Почуття пов'язані з вищими духовними потребами, що виникли в ході історичного розвитку людства. Емоції пов'язані з першою сигнальною системою. Почуття пов'язані з другою сигнальною системою.

Емоції проявляються:

- В міміці (виразні рухи лица).
- В пантоміміці (виразні рухи всього тіла – поза, жест)
- В вокально-голосовій міміці (інтонація, виразні паузи, підвищення або пониження голосу, логічний наголос)



Емоції бувають



Позитивними
(радість,
задоволення...)



Негативними
(смуток, гнів...)



Невизначеними
(розгубленість,
зняквовілість...)





Позитивні емоції

- Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії (врівноваженості як приємному для суб'єкта стану);
- Сприяють довголіттю;
- Знижують ризик серцево-судинних захворювань.



Негативні емоції

Приносять людині не менше (якщо навіть не більше) користі, чим позитивні. Позитивна роль негативних емоцій заключається в наступному:

- Негативні емоції є сигналом тривоги і попереджають нас про наявність небезпеки;
- Завдяки негативним емоціям ми дізнаємося про невдачі;
- Негативні емоції сприяють особистісному і духовному росту людини.

Щоб розуміти, які негативні почуття є корисними, а які шкідливими для духовного і фізичного стану, достатньо розуміти ті емоції, які ви переживаєте у певних ситуаціях.



Ось п'ять пар емоційних станів, в яких одна емоція є корисною, а інша - шкідливою.

1. **Заклопотаність і тривога.**

Зрозуміло, що заклопотаність - це здорова негативна емоція, в той час як надмірна тривога здатна вивести людину з душевної рівноваги і навіть довести до панічного розладу.

2. **Смуток і депресія.**

Ці емоції часто виникають в ситуації втрати. Сумувати, якщо ви щось втратили в житті (роботу, стосунки, дружбу) - нормальна реакція, яка допоможе прийняти і пережити неприємну подія. Але от якщо ситуацію не приймати, а навпаки, мучити себе думками про те, що ця втрата несправедлива, і абсолютно неправильно, що вона трапилася у вашому житті - ви ризикуєте довести себе до депресії.

3. **Жаль і провина.**

Ці почуття, як правило, з'являються в ситуаціях, коли людина робить якийсь непривабливий, несхвальний вчинок. Переживаючи жаль, така людина визнає, що зробла помилку і приймає те, що вона не ідеальна. Але якщо людина починає засуджувати свою особистість в цілому, а не окремий поганий вчинок - тут і приходить всеосяжне почуття провини, яке пожирає енергію, віднімає сили, завдаючи тим самим величезної шкоди здоров'ю.

4. **Прикрість і сором.**

Вони приходять, коли людина нерозумно або негідно поводить на людях. Прикрість настає, якщо людина розчарований своєю поведінкою, але не собою як особистістю, розуміючи, що зазвичай вона веде себе гідно. А от якщо людина кляне себе за таку поведінку, якщо вона оцінює свій публічний «прокол» як неприпустимий, оскільки може втратити схвалення оточуючих, яке йому так необхідно - це вже сором.

5. **Роздратування і гнів.**

Ці емоції з'являються в ситуаціях, коли хтось не визнає правил життя людини. Переживаючи роздратування, така людина розуміє, що їй не подобається те, що робляться інші, але вона не вправі вимагати від них відповідності своїм правилам і вимогам. Сильний гнів настає тоді, коли людина потребує безкомпромісного дотримання власних правил від інших людей і засуджує їх за те, що вони цього не роблять!

Почуття і здоров'я

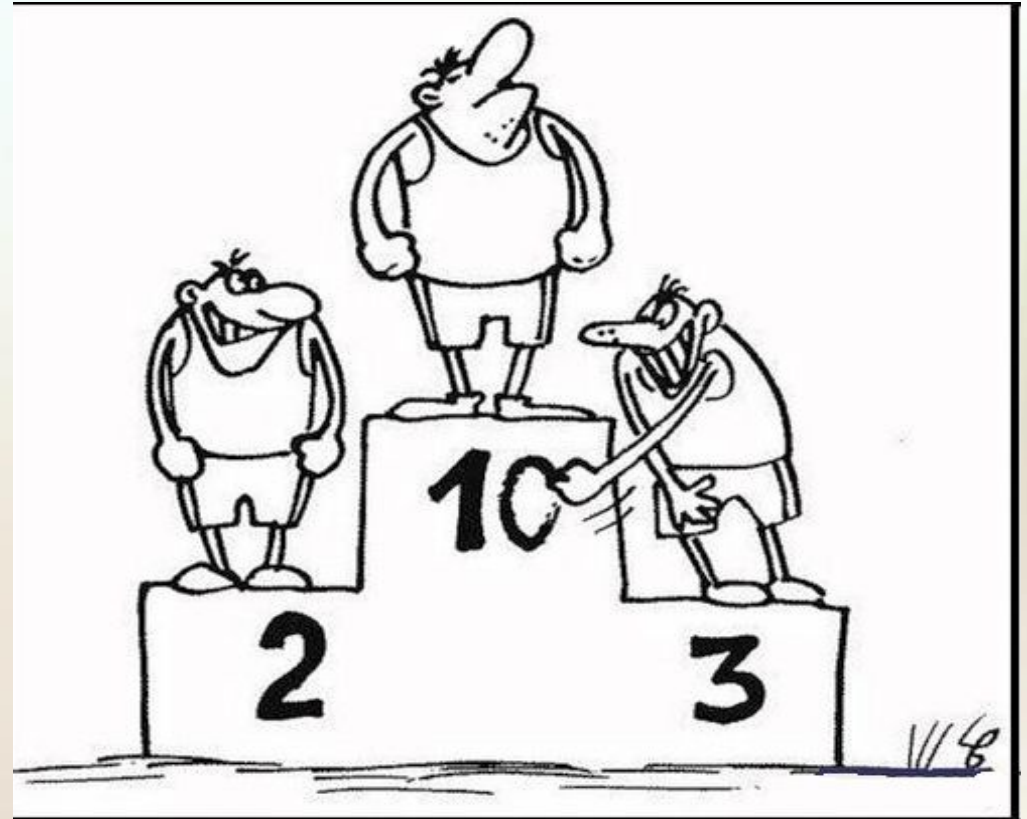
5 емоцій, що негативно впливають на здоров'я



Ський вчений, у галузі психології та психіатрії, Вольфганг Губер, у ході якого він працював з добровольцями у кількості двох тисяч протягом п'яти років. Підбивши підсумки, було виділено 5 найшкідливіших для здоров'я почуттів.

Заздрість

Було з'ясовано, що у заздрісників вищеризик виникнення інфаркту у 2,5 рази, ніж у людей, які раді чужим успіхам. Вчений назвав заздрість отрутою для людського серця.



Ревнощі



Дослідження показало, що ревнощі ведуть до порушення гормонального статусу організму. Почуття ревнощів притаманне дріб'язковим, тиранічними людям.

Почуття провини до себе

Як було показано, почуття провини до себе підвищує ймовірність розвитку онкологічних процесів. Люди, що займаються самобичуванням, частіше хворіють на простудні захворювання, більше схильні до інфекцій і сприймають це як належне. А вчені стверджують, що здоров'я на 80% залежить від психологічного стану людини.



Жалість до себе

Жалість до себе веде до виникнення проблем з печінкою, збільшується

вироблення ацетилхоліну — гормону слабкості, знижується вміст цукру в крові, виникають проблеми з прийомом їжі.



Жадібність



У жадібних людей часто виникають проблеми з травленням, може виникнути булімія

або анорексія. Почуття жадібності часто межує з недоречним марнотратством.

Тест на розуміння міміки

Перед вами виразів обличчя, в яких закодовано шістнадцять емоційних станів людини. Спробуйте розшифрувати кожен в двох-трьох словах, а потім, зробивши запис, порівняти з відповідями.



Відповіді на тест:

1. Байдужість.
2. Похмурість.
3. Ворожість.
4. Подив.
5. Веселощі.
6. Сильна злість.
7. Сум.
8. Сором'язливість.
9. Погане самопочуття.
10. Косий погляд.
11. Злість.
12. Бурхлива радість.
13. Глибока печаль.
14. Скепсис.
15. Питання.
16. Скорбота.

Поради для самоконтролю емоційного стану

- ***Вправа «Візьми себе в руки».***
- Якщо ви відчуєте, що вас щось непокоїть, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий засіб довести собі свою

силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. – це поза сильної духом людини.



Це треба знати:

При моральних перенавантаженнях потрібні сильні фізичні навантаження;

При напруженні, страху, фізичне розслаблення м'язів тіла.





Як зробити день веселим

Ти прокинься рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.
Усміхнися всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям,
І тоді обов'язково
День тобі – веселим буде!

