Эмоции – это наше субъективное и сугубо индивидуальное отношение к происходящему. С точки зрения психологии, эмоции (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – это состояния, связанные с оценкой значимости для человека действующих на него факторов.

Такие положительные эмоции как интерес, приятное удивление, радость, восторг, ликование, восхищение, эйфория, окрыленность обогащают наш мозг и положительно влияют на мыслительные процессы, создают внутренние ресурсы для действия, помогают нашему иммунитету противостоять вирусам, микробам, различным болезням и, наконец, поддерживают наше хорошее настроение, сопутствуют и способствуют успеху во всех сферах жизни.

Негативные эмоции (от лат. negatio – отрицание и emovere – возбуждать, волновать) возникают в неприятной для нас или опасной для нашей жизни ситуации. Это неприятные переживания, которые приводят к проявлению поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности.

Эмоции являются основой для формирования разнообразных чувств. Например, эмоция гнева лежит в основе таких чувств, как злость, раздражение, ненависть, обида. А на основе эмоции страха формируются такие чувства, как опасение, ужас, стыд, стеснительность.

Ученые разных стран, изучающие влияние эмоций на здоровье человека, пришли к очень интересным выводам. Например, немецкие ученые установили связь каждого отдельного органа человека с определенным участком мозга через нервные пути.

Американские ученые развивают теорию диагностирования заболеваний по настроению человека и говорят о возможности предупреждения болезни до начала ее развития таким образом. Этому способствует существующая профилактическая терапия улучшения настроения и накапливание положительных эмоций.

Эмоции тесно связаны с вегетативной нервной системой – это часть нервной системы, которая регулирует деятельность внутренних органов, желёз внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов и отчасти мускулатуры. То есть эмоции первичны, а физиологические реакции вторичны – это механизм возникновения психосоматических заболеваний.

 Как эмоции влияют на организм человека?

**Почему когда мы испуганы, то можем 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 мы испуганы, то тело мобилизуется для бегства; если мы испытываем гнев, то тело готовиться нападать. В организме происходят соответствующие процессы, чтобы 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.

При возникновении 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 тоже 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. Люди, постоянно испытывающие стресс чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становиться 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.

**Проблема с зубами – перестаньте раздражаться!**

**Беспокоят проблемы с кожей – прекратите завидовать!**

Агрессия и раздражение вызывают расстройство функций желчного пузыря, хронические расстройства желудка, изжогу, мигрени, проблему с зубами, гипертонию.

Отчаяние, депрессия - воздействует на часть мозга, которая отвечает за обоняние, инстинктивное поведение, память, сон.

Беспокойство – расстройство пищеварения, диарея, проблемы с сердцем, нарушения кровообращения, дрожь.

Тревога – проблемы с сердцем, расстройство пищеварения, проблемы с зубами, синусит.

Ревность – расстройство сна, проблемы с пищеварением и спиной, мигрени.

Высокомерие и надменность – заболевания дыхательных путей и суставов, расстройство функций печени.

Ненависть, жажда мести – кожные расстройства, заболевания желчного пузыря, печени, проблемы с желудком, рак.

Зависть – проблемы с желудком и желчным пузырем, нарушение пищеварения, заболевания кожи, зубов, сердца.

Страх – гипертония, сердечные заболевания, астма, хронические заболевания органов дыхания, мигрени, болезни зубов, болезни почек, расстройства пищеварения, проблемы с осанкой, глазами, зубами, слухом.

Бессилие приводит к гипотонии, головокружению, утомляемости.

Неуверенность – заболевания дыхательных путей, проблемы с осанкой, нарушения функций печени, расстройства пищеварения, мигрени.

Скука – депрессия, проблемы с кровообращением, расстройство функций желчного пузыря, проблемы с кожей и волосами, пониженный иммунитет.

Недовольство – пониженный иммунитет, проблемы с сердцем и кровообращением, зажатость и нарушение осанки, повышенный аппетит и избыточный вес, болезни дыхательных путей, мигрени.

Ярость – проблемы с желудком и желчным пузырем, заболевания зубов, геморрой, респираторные заболевания, проблемы с сердцем, проблемы с почками и мочевым пузырем, напряженность и судороги, рак.

 Что делать?

В лечении психосоматических заболеваний вначале важно уловить основную негативную эмоцию. Затем главной задачей становится её трансформация – нужно сменить негатив на позитив: страх – на смелость, неприятие – на благожелательное отношение и т. д. Когда человек обретает внутреннюю гармонию, тогда он и мир вокруг начинает воспринимать гармонично.

С возрастом люди болеют чаще именно потому, что отвыкают радоваться жизни, приобретая при этом привычку переживать по любому поводу. Избавление от привычки к чрезмерным негативным переживаниям поможет быстрее вернуть утраченное здоровье. Так что радуйтесь – и будете здоровы!

Изменить своё эмоциональное состояние, и тем самым улучшить свое здоровье, можно переключив внимание на то, что вызывает положительные эмоции.

В окружающем нас мире существует довольно много вещей, которые способны улучшить наше настроение. Это и окружающая нас природа (солнечный свет, восходы и закаты, море и шум прибоя, цветы, приятные природные запахи и ароматы, пение птиц), и музыкальные произведения, содержащие определенный набор звуков; даже еда, которую мы принимаем внутрь, а также одежда определенных цветов, которую мы носим.

**А иногда достаточно просто улыбнуться**

 **и наполнить свою жизнь положительными эмоциями! Присоединяйтесь!**

**МБУ ЦСО Белокалитвинского района**

**ПАМЯТКА**

**ЗДОРОВЬЕ**

**И**



**2017**