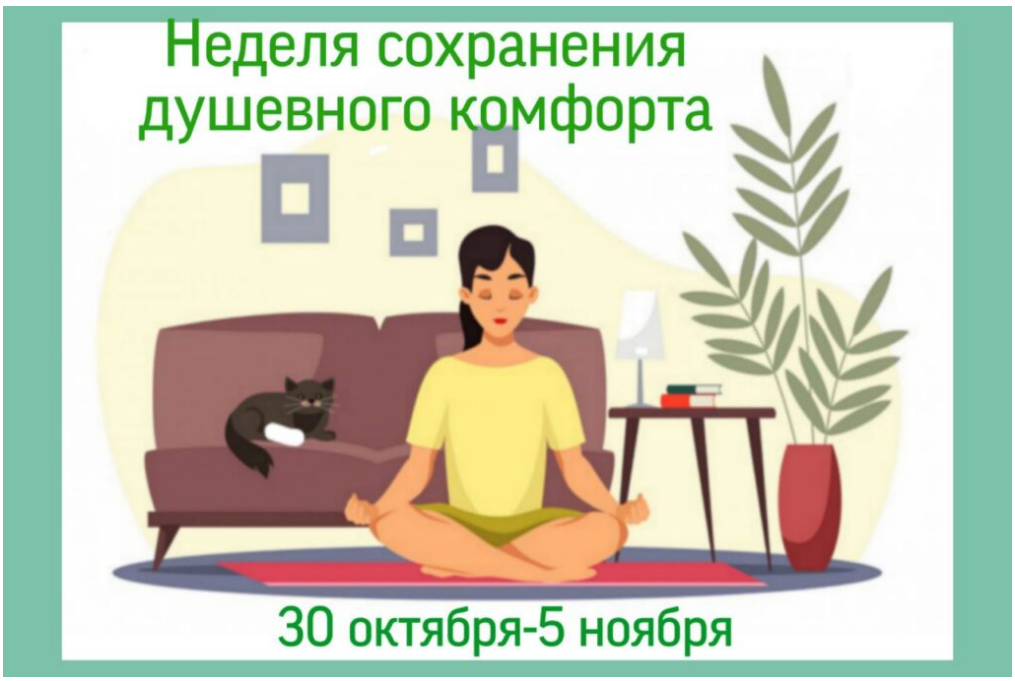
Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе



С 30 октября по 5 ноября проходит Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе.

Влияние эмоций на здоровье человека

Эмоции – это личное отношение, реакция человека на происходящие с ним события; они сопровождают все процессы жизнедеятельности человека и вызываются, в том числе, ситуациями, которые существуют лишь в воображении.

Реакция на окружающий нас мир, в первую очередь, возникает в центральной нервной системе. Рецепторы от органов чувств подают в головной мозг сигналы, а он отвечает на возникающие раздражители, формируя комплекс команд, чтобы помочь в преодолении возникающего препятствия или закрепить правильное действие.

Отрицательные эмоции возникают в ситуациях, когда есть препятствие на пути к достижению цели. Отрицательные эмоции вызывают чувство сожаления, неудовлетворенности, обиды, возмущения, отвращения, тоски, отчаяния. При подавленном настроении люди начинают сутулиться, ходить с низко опущенной головой, их движения замедленны, нерешительны. У негативных эмоций есть одно общее качество – это вредное влияние на здоровье человека.

При негативных эмоциях, например, в ответ на обиду, возникает агрессия, подкрепленная гормоном надпочечников норадреналином; при ощущении опасности возникает страх, подкрепленный адреналином; появление соперника или конкурента становится причиной ревности и зависти. Регулярное раздражение соответствующим образом преобразует обычные, контролируемые нами эмоции в хронические негативные эмоциональные состояния, которые затем перерастают в проблемы с физическим и психическим здоровьем.

Позитивные эмоции сопровождаются выделением гормонов счастья (эндорфин, дофамин), они дают эйфорический эффект, который заставляет человека стараться больше, чтобы снова получить радость и успокоение. Любая положительная эмоция повышает работоспособность нервной системы, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины) и оказывает позитивное влияние на гормональный фон организма. Чем больше положительных эмоций

ощущает человек, тем меньше он подвержен стрессу и различным заболеваниям.

Как правильно управлять эмоциями

Доказано влияние подавленных эмоций на здоровье. Так, например, сдерживание гнева способствует развитию таких заболеваний как язва желудка, гипертония. Он рекомендует выражать свои чувства искренне, прямо и открыто, но держать под контролем их интенсивность. А если интенсивность эмоции высокая, это приводит к стрессу, независимо от того, какая эмоция. Слишком долго длящиеся эмоции тоже утомляют организм, негативно влияют на здоровье.

Эмоциями можно и нужно научиться управлять. В этом помогает **спорт и любая физическая активность.**Любимое **хобби** или увлечения помогают отвлечься от грустных переживаний и настроиться на позитив.**Арт-терапия** (терапия творчеством) эффективно заменяет неприятные чувства на положительные. Также при необходимости используйте **ароматерапию** (терапия приятными запахами), **цветотерапию**, **музыкотерапию**. Но сначала найдите истинные причины возникновения негативных эмоций и честно разберитесь со своими мыслями, ощущениями. В этом Вам всегда поможет психолог или психотерапевт.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья