

Консультация

«Влияние эмоций на здоровье человека»

Расхожее выражение «все болезни от нервов» уже, пожалуй, никого не удивляет, так как основано не просто на догадках, а на серьезных медицинских исследованиях. И сегодня для нас не секрет, что эмоциональное состояние человека напрямую влияет на его здоровье. При этом важно понимать, что стрессовое состояние организма может быть вызвано как сильными отрицательными, так и положительными эмоциями. Поэтому человека, которому рекомендовано избегать волнений и потрясений, следует оберегать не только от огорчений, но и от бурных радостных реакций.

Человеческие эмоции

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. 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.

Способы избавления от негативных эмоций

Избавляться от негатива можно разными способами. Эффективные способы «выведения» стресса из организма – физическая активность, требующая достаточно высоких энергетических затрат, например, плавание, занятия в тренажерном зале, бег и т.п. Помогает прийти в норму йога и дыхательная гимнастика. Также путем избавления от душевного беспокойства, как следствия стресса является доверительная беседа с близким человеком (хорошим другом, родственником).

Вымещать негативную энергию можно и более оригинальными способами, например, некоторые психологи рекомендуют мысленно перенести образ обидевшего Вас человека на большой мягкий предмет (например, подушку или мягкую игрушку) и хорошенько отдубасить его, то есть предмет.

Другой действенный способ избавления от негатива – громкий крик, для которого, однако придется найти подходящее уединенное место, где можно будет накричаться вдоволь никого при этом не беспокоя.

Подобных экспресс-методов борьбы со стрессом множество. Существует и еще один проверенный, но требующий от Вас постоянных усилий способ, который заключается в доброжелательном отношении к окружающим. Только представьте себе дружелюбно настроенного человека, от которого исходят волны позитива. Такие люди притягивают к себе положительные эмоции, в отличие от тех, кто уныл и ожидает от окружающих только негатива. Вообразите себя даже в не очень хорошем расположении духа и представьте, что к Вам с вопросом подходит доброжелательно настроенный улыбающийся человек. Вам захочется наругать ему в ответ? А если тот же самый вопрос задает постоянный брюзга с недовольной grimасой на лице? В лучшем случае у Вас возникнет желание просто отмахнуться от него. Здесь опять же в действии прописная истина: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы они относились к тебе». То есть позитив рождает позитив, а негатив...

Влияние эмоций на организм

Современная медицина уже давно внесла стресс в список причин большинства болезней. Тут важно понимать, что не одноразовое огорчение провоцирует соматическое заболевание, а длительные негативные переживания, вызванные стрессом. Именно эти переживания ослабляют иммунитет и делают нас беззащитными.

С другой стороны чувство беспричинной тревоги, депрессивные состояния и подавленное настроение является хорошей почвой для развития множества болезней. К подобным негативным душевным проявлениям относятся злость, зависть, страх, уныние, паника, гнев, раздражительность, то есть проявления, которых нужно стараться избегать.

Действие эмоций на организм имеет вполне ощутимые проявления. Это связано с тем, что тело человека по эмоциональному состоянию определяет, к чему ему следует подготовиться. Так, к примеру, испуганный человек, может проявлять неординарные физические качества, перепрыгивая высокий забор или молниеносно пробегая большие расстояния. Происходит так, потому что страх воспринимается организмом как команда готовности к бегству. Гнев, наоборот, подготавливает тело к нападению.

Даже чисто физически в момент опасности в организме повышается свертываемость крови, уменьшается ее прилив к кожным покровам, за счет чего организм сможет снизить кровопотерю в случае возможного ранения.

Такое психосоматическое взаимодействие заложено в нас мудрой природой, как механизм выживания и эффективного взаимодействия с окружающей действительностью.

Что делать с эмоциями?

Эмоции нужны нам, так как внутренняя среда организма должна обмениваться энергией с внешней. И такой энергетический обмен не принесет вреда, если в нем будут задействованы естественные, заложенные природой эмоциональные программы: печаль или радость, удивление или отвращение, чувство стыда или гнева, интерес, смех, плач, злость и т.д. Главное, чтобы эмоции были реакцией на происходящее, а не результатом «накручивания» себя, чтобы они проявлялись естественно, без чьего бы то ни было принуждения, и не утрировались.

Естественные эмоциональные реакции не следует сдерживать, важно только научиться корректно их проявлять. Более того, следует научиться уважать проявление эмоций другими людьми и адекватно их воспринимать.

Помните, что позитивная психическая энергетика легко вступает в контакт с энергией других людей. В то время как отрицательная психическая энергия растет и действует внутри личности, часто находя выход не вовне, а атакуя ослабленный внутренний орган. И даже прорываясь наружу приступами гнева и недовольства, негативная энергия выплескивается и, сталкиваясь с ответной реакцией оппонентов, возвращается обратно.

Таким образом, негативная психическая энергия, вызванная отрицательными эмоциями, концентрируется в человеке и разрушает его здоровье.

Как обнаружить проблему

Физическим выражением эмоционального напряжения являются мышечные зажимы, причинами которых могут стать как сильные переживания, так и излишняя строгость воспитания, недоброжелательность сотрудников, неуверенность в себе, наличие комплексов и др. Если человек не научился избавляться от негативных эмоций и постоянно мучается какими-либо тяжелыми переживаниями, то они рано или поздно проявляются в мышечных зажимах.

Ученым В. Райх выделены несколько зон мышечных зажимов.

1. Область глаз (глаза, лоб). Зажатость выражается в «пустом взгляде», низкой подвижности век, глазных яблок. Ведут к такой зажатости нерешенные жизненные

проблемы, продолжительные негативные эмоции. Избавиться от зажимов можно с помощью упражнений для области глаз.

2. Оральная область (рот, подбородок, горло, затылок). Проявляется при подавлении гнева, плача или желания кричать. Снять зажатость можно имитируя плач и выполняя упражнения для губ.

3. Область языка и шеи, где зажатость также говорит о сдерживании крика, плача и гнева. Устранить зажимы можно с помощью насильственного крика или рвотных движений.

4. Грудная область (мышцы груди, плеч и рук). Зажимы возникают при сдерживании бурной радости, гнева или страсти. Упражнения для рук и мышц плеч, а также дыхательная гимнастика помогут снять зажимы.

5. Поясничная область. Зжатость проявляется при сдерживании чувства неприязни, злости и при страхе нападения. Снимается зажим физическими упражнениями для мышц живота и поясницы.

6. Область таза и нижних конечностей зажимается при подавлении сексуального возбуждения или чувства гнева. Устраняется зажатость с помощью физических упражнений. Если подобные состояния временные и Вам удастся избавляться от негативных эмоций провоцирующих их, то нет причин для беспокойства. Однако хроническая мышечная зажатость может привести к развитию различных соматических заболеваний. Поэтому очень важно научиться управлять своими эмоциями.

Исследования показали, что эмоционально нестабильные тревожные люди часто страдают от проблем с желудком, позвоночником и головных болей. В то время как в организмах оптимистов при положительных эмоциях вырабатываются гормоны катехоламины, противостоящие воспалительным процессам, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний, а выброс эндорфинов, уменьшает болевые ощущения.

Влияние эмоций на здоровье очевидно и научно доказано. А значит, нужно стараться мыслить позитивно, доброжелательно относиться к окружающим, чтобы положительный эмоциональный настрой способствовал укреплению здоровья.

Материал подготовила педагог – психолог Ручкина А.А.