

Вплив емоцій на здоров'я людини

Ученими давно доведений вплив емоцій на здоров'я людини. Одні і ті ж емоції в різних людей можуть виникати в абсолютно різноманітних ситуаціях.

Емоції - це суб'єктивне і суто індивідуальне відношення людини до того, що відбувається. Але якась конкретна емоція (наприклад, страх) однаково впливає на організм будь-якої людини незалежно від ситуації, в якій людина відчуває цю емоцію.

Те, що позитивні емоції добре впливають на здоров'я - це не лише наша "інтуїтивна здогадка", це науково доведений факт! Позитивні емоції дійсно підживлюють наш організм і сприяють хорошому здоров'ю. У той же час люди, які страждають від депресії і постійно переживають почуття тривоги, більше схильні до різних захворювань.

Як емоції впливають на організм людини?

- ▶ Чому, коли ми перелякані, то можемо бігти набагато швидше? Чому серце починає битися сильніше і частіше, коли ми чекаємо результати іспиту або виступаємо перед великою аудиторією?
- ▶ Тому, що емоції готують нас до певних дій. Відповідна емоція готує наше тіло до відповідної поведінки: якщо Ви перелякані, то тіло мобілізується для втечі; якщо Ви випробовуєте гнів, то тіло готуватиметься нападати. В організмі відбуваються відповідні процеси для того, щоб підготувати нас до дій в конкретній ситуації. Так, під час небезпеки, підвищується здатність згущування крові і відбувається її відтік від поверхні тіла - це зменшить втрату крові в разі поранення.
- ▶ Як показують проведені дослідження, під час радості вивільняються катехоламіни - гормони, що перешкоджають запальним процесам. У цей же час відбувається викид ендорфінів, які здатні зменшити больові відчуття.
- ▶ Найбільший вплив емоції чинять на серцево-судинну систему. Сильний гнів і тривале роздратування сприяють порушенню роботи серця і розвитку такого захворювання як гіпертонія.

- ▶ Кровообіг багато в чому залежить від емоцій: змінюються пульс, тиск, тонус кровоносних судин. Позитивні емоції викликають приплив крові до шкіри, а також покращують склад крові.
- ▶ Емоції змінюють ритм дихання: від сильного тиску людина може задихатися. Люди, які постійно відчують стрес, частіше страждають інфекційними захворюваннями верхніх дихальних шляхів, а в людей, які відчують позитивні емоції, дихання стає легшим.
- ▶ Учені довели, що песимістично налаштовані люди із заниженою самооцінкою, часто відчуючи тривогу і страх, більше інших страждають від головного болю, хвороб шлунку і хребта. І, навпаки, оптимісти не настільки схильні до застудних захворювань. Крім того, люди, які часто відчують позитивні емоції, легше засинають і міцніше сплять, а це дуже серйозно впливає на самопочуття.
- ▶ Усі ці факти підтверджують значний вплив емоцій на здоров'я людини. Позитивні і негативні емоції відповідним чином позначаються на Вашому здоров'ї. Звідси простий висновок:

Світлі думки в голові - обов'язкова складова здорового способу життя!