

Сабери Мохаммад Саид, Паряви Парса
К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЭМОЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Научный руководитель: преп. Сас. Т. С.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Эмоции — это субъективные реакция человека и высших животных на любые внешние и внутренние раздражители.

Эмоции, положительные или отрицательные (страховочные) вызываются событиями, существующими в нашем воображении, влияют на все жизненные процессы организма, передаются между людьми и всегда сопровождаются специфической физиологической реакцией организма.

Как утверждают исследователи, генетически в человеке заложены две основные программы поведения: созидательная и защитная.

Созидательные состояния (счастье, гармония, радость, доверие, вдохновение, любовь и т.п., направлены на развитие и обеспечение правильного функционирования всех систем и органов, а также на восстановление после стрессовых ситуаций.

Защитные состояния (отчаяние, страх, гнев, нерешительность, неприязнь, зависть, неудовлетворенность, злость, раздражение, ненависть, негодование, уныние, паника, возмущение) необходимы человеку для выживания в критической ситуации.

Ученые дискусируют, насколько вредны негативные эмоциональные проявления для здоровья людей. Некоторые говорят о том, что в разумных количествах стресс полезен, так как помогает организму держаться в тонусе, быстро реагировать. Однако, защитные процессы, которые переходят барьер необходимости, то могут вредить человеку. Продолжительное воздействие на организм сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных, вызывает состояние стресса, которое, в свою очередь, вызывает проблемы со здоровьем. Защитные состояния должны активироваться только на короткое время и обязательно сменяться созидательными состояниями.

Чарльз Шеррингтон, известный английский нейрофизиолог, лауреат Нобелевской премии, установил закономерность: первым возникает эмоциональное переживание, далее происходят вегетативные и соматические изменения в организме. Эмоции человека формируют образ его мыслей, а от них в свою очередь зависит физическое состояние и здоровье. Здесь важно понимать, что не однократное огорчение провоцирует соматическое заболевание, а длительные негативные переживания, вызванные стрессом. Ставшее хроническим чувство беспричинной тревоги, депрессивные состояния и подавленное настроение являются хорошей почвой для развития многих болезней.

Немецкие ученые установили связь каждого отдельного органа человека с определенным участком мозга через нервные пути.

Американские ученые разрабатывают теорию диагностирования заболеваний по настроению человека и высказывают возможность предупреждения болезни до начала её развития. Этому способствует профилактическая терапия улучшения настроения и накапливание положительных эмоций.

Таким образом, природа большинства заболеваний психосоматическая, здоровье тела и духа взаимосвязаны и взаимозависимы. Очень важно научиться управлять своими эмоциями, взять их под контроль. Управление нашими эмоциями подвластно нам, поэтому мы сами можем влиять на заболевание нашего организма и выздоровление.