

Абд Алсатер Хади Хайсам
ЭМОЦИИ КАК БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ
Научный руководитель ст. преп. Самуйлова Т. И.

*Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Эмоции составляют часть нашей психической деятельности. Это свойственные каждому из нас психо-физиологические реакции в ответ на внешнее воздействие или сигналы, поступающие из самого организма. В формировании эмоций участвуют как биологические законы жизнедеятельности живого организма (простые эмоции, присущие животным и человеку), так и социальные (сложные, свойственные только человеку).

Академик П.К.Анохин, создатель биологической теории эмоций, определял их как физиологическое состояние, имеющее выраженную, субъективную окраску, охватывающее все виды чувствований, переживаний человека - от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения.

Любая эмоция – сложный физиологический акт. Через нервную и эндокринную системы она влияет на все органы человека, а, следовательно, и на его здоровье. От эмоций во многом зависит наше отношение к людям, оценка собственных действий и поступков.

Конкретная ситуация, в которой находится человек, отражается на процессах его жизнедеятельности. При переходе от сна к привычной повседневной деятельности включается первый уровень физиологических резервов организма за счёт системы условных и безусловных рефлексов с обычной активностью желез внутренней секреции. Второй уровень физиологических резервов вводится в строй, когда человек попадает в так называемую экстремальную ситуацию.

Третий уровень используется организмом только в исключительных ситуациях – аффектах.

Эмоции с биологической точки зрения являются приспособительной, полезной для организма формой реакции, усиливающим механизмом, который позволяет выдерживать в чрезвычайных обстоятельствах значительно больше нагрузки по сравнению с повседневными.

В последние годы исследователи уделяют все больше внимания эмоциональному стрессу. Стресс – это ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Большую работу проводят ученые по выявлению механизма стресс-реакции.

Они открыли интересное явление: на сильные раздражители организм отвечает стресс-реакцией, на слабые – реакцией активации, на ещё более слабые – реакцией тренировки. Причем реакция тренировки не сокращает жизнь, а реакция активации ее даже увеличивает. Согласно этим данным, существуют два пути устранения неблагоприятного влияния хронического стресса на организм человека.

Эмоции – это бесценный дар природы, позволяющий человеку живо реагировать на окружающий мир, богатый самыми разными событиями.