

Vykhota E.K.

L'IMPACT DES ÉMOTIONS SUR LA SANTÉ HUMAINE

Le chef du travail scientifique: Vasilieva O.A.

Département des langues étrangères

Université d'État de médecine de Bélarus

Chaque individu est confronté, au cours de sa vie, à vivre des émotions. Tant qu'une émotion reste modérée, elle n'affaiblit pas le corps et n'engendre aucun déséquilibre. Mais si la tension émotionnelle devient trop intense et durable cela va engendrer un déséquilibre. On peut d'autant plus le supposer, que cette vision des choses est confirmée par les études scientifiques, sur ce qui se passe dans la biochimie de notre corps.

La plupart des gens n'ayant pas pris le temps de développer leur intelligence émotionnelle, ont tendance à subir les émotions, et à se laisser diriger par elles jusqu'à ce qu'ils arrivent à une situation problématique. Le développement de l'intelligence émotionnelle permet d'écouter ses émotions, de les prendre en compte, sans forcément s'abandonner aveuglément à ce qu'elles nous incitent à faire.

Les états chroniques d'excitation émotionnelle élevée qui ne sont pas résolus peuvent entraîner des dommages physiologiques. Le refoulement des souvenirs qui suscitent de fortes émotions peut avoir un "effet boomerang": les émotions réprimées entrent dans la conscience avec une force encore plus grande.

Cela permet de déterminer quel est le comportement le plus adapté, le plus fonctionnel, le plus constructif en fonction des émotions que l'on ressent, qu'elles soient agréables ou désagréables. Les émotions fortes de toutes sortes embrouillent notre cœur. Que ce soit une colère intense, un chagrin immense, une extase incroyable, ces vagues puissantes d'énergies déforment notre réalité ! On devient moins lucide et dans le temps ça peut nuire à notre capacité d'être nous-même, de nous aimer et d'aimer les autres. En effet, c'est lorsque vous êtes en proie à de fortes émotions que vous êtes le plus critique et que vous portez le plus de jugement sur vous et sur tous ceux qui vous entourent.

Une fois la première étape réalisée, les émotions se sont calmées, vous êtes plus lucide, plus serein, vous allez sortir du brouillard et de la confusion causée par les épreuves. Prenez du recul, pour ouvrir votre champ de vision. Prenez de la hauteur, pour mieux juger la situation. Examinez en conservant une attitude objective «Pourquoi cela m'arrive-t-il?» «Qu'ai-je à apprendre de cette situation?» Vous allez comprendre ce qui se passe vraiment et par conséquent effectuer de meilleurs choix.

Selon la médecine chinoise, les émotions mal gérées sont à l'origine de l'apparition de nombreuses pathologies. Ce qu'il faut retenir avant tout est que ressentir une émotion est tout à fait normal car sans elle nous ne serions pas des êtres humains.