

Yurevich N.G.

LES EFFETS DES ÉMOTIONS À LA SANTÉ

Le chef du travail scientifique: Vassilieva O.A.

Le département des langues étrangères

L'Université de médecine d'État de Bélarus, Minsk

Les émotions affectent physiquement notre corps, notre esprit et toutes les composantes de notre santé. C'est pourquoi on va voir les émotions positives et négatives, les réactions chimiques qu'elles provoquent et comment gérer, au mieux, nos émotions. Les émotions positives sont créées de nombreuses de réactions chimiques. Notre corps libère, en effet, de l'ocytocine, des endorphines et de la dopamine. Ce sont les hormones du plaisir, du bien-être et de la confiance.

Lorsque on vit des périodes difficiles, une mauvaise santé émotionnelle peut affaiblir votre système immunitaire et vous rendre plus vulnérable aux rhumes et à d'autres infections. Lorsque on ressent du stress, de la tristesse, de la peur, de la colère ou d'autres types d'émotions, notre corps libère des hormones comme le cortisol et l'adrénaline. Ces substances libérées provoquent des affections et des déséquilibres dans notre corps. Si vos sentiments négatifs persistent et que leur intensité vous empêche d'aimer la vie, il est particulièrement important que vous en parliez à votre fournisseur de soins de santé. On pourrait souffrir de ce que les fournisseurs de soins de santé appellent une « dépression majeure ».

La dépression est une maladie qui peut être traitée au moyen d'une psychothérapie personnalisée, de médicaments ou des deux. Les personnes résilientes peuvent faire face au stress d'une façon qui est saine. Il est possible de développer et de renforcer sa résilience au moyen de diverses stratégies. Cela comprend le fait d'avoir un réseau de soutien, de garder une bonne image de soi, d'accepter le changement et de mettre les choses en perspective. Pour avoir une bonne santé émotionnelle, il est important de prendre soin de votre corps en prenant l'habitude de manger des repas sains, de dormir suffisamment et de faire régulièrement de l'activité physique pour libérer la tension refoulée.