

Эмоции и наше самочувствие.



Доказано, что отрицательные эмоции, которые человек испытывает длительное время, способны спровоцировать развитие серьезных заболеваний.

Вспомните: после того как вы испытали какие-либо негативные эмоции – гнев, страх, обиду, раздражение, – скорее всего почувствовали недомогание, неприятные ощущения в теле – начиная от общей усталости и заканчивая головной или сердечной болью. Именно так начинаются психосоматические расстройства и заболевания.

- Патологии сердечно-сосудистой системы. Чаще всего вызываются страхом, яростью, тоской, тревогой. В кровь выбрасывается большая «порция» адреналина, что вызывает сужение сосудов, учащение пульса и усиление сокращения сердечной мышцы.
- Гипертония. Артериальная гипертензия (повышение давления) может начаться, если человек длительное время находится в состоянии напряженного ожидания или страха, ощущает постоянную нехватку времени или подавляет агрессию.
- Бронхиальная астма. «Базовые» эмоции, вызывающие астму, – страх, неуверенность в себе, неспособность «дышать полной грудью». Обычно обострение астмы происходит, когда нужно проявить смелость, решимость, доказать свою независимость, самостоятельность.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Провоцируется чувством обиды, страха быть покинутым, переживанием любовной неудачи или потери, а также постоянным стрессом.
- Хронические запоры. Часто наблюдаются у тревожных, неуверенных в себе и склонных к депрессивным мыслям людей. Несмотря на внешнее спокойствие, внутренне они очень напряжены. Еще одна «базовая» эмоция, вызывающая запор, – нежелание отдавать, страх расстаться с привычными убеждениями.
- Нейродермит. Обострение нейродермита часто возникает из-за горечи разлуки, постоянных переживаний по поводу проблем в отношениях с близким человеком.
- Предменструальный синдром. В большинстве случаев вызывается внутренним напряжением или глубинным конфликтом во взаимоотношениях с противоположным полом.
- Остеохондроз позвоночника. К остеохондрозу шейного отдела приводят неадекватные установки, стремление во что бы то ни стало «держать голову», на фоне которых развивается чувство вины и неудовлетворенности собой. Проблемы в грудном отделе возникают, если человек часто испытывает чувство печали, отчаяния, переживает из-за невозможности соответствовать чьим-то требованиям. Хронические боли в поясничном отделе говорят об угнетенном эмоциональном состоянии, «придавленности» под грузом повседневных забот. Чтобы сохранить здоровье, необходимо контролировать свое психологическое здоровье, сводить к минимуму или прорабатывать негативные эмоции. Болезнь легче предупредить, чем вылечить уже укоренившийся в организме недуг!



Подготовила: воспитатель
Ключникова Э.Ю.

Литература: Лукьянов В.С. «Эмоции и здоровье»
Гозман Л.Я. «Психология эмоциональных отношений»
Свяш А. «Исправляем ошибки»