

УДК 159.942.5:613.86

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Студ. Г.О. Дубінецька, гр.МгШК1-15

Наук. керівник доц. Р.В. Кириченко

Київський національний університет технологій та дизайну

Емоційне здоров'я – один із аспектів здоров'я, яке позитивно впливає на працездатність і життєдіяльність людини. Одні емоції сприяють досягненню мети, інші заважають здійсненню бажань людини.

Емоції готують нас до певних дій. Завдяки емоції, яка вчасно виникла, організм має можливість надзвичайно вигідно пристосуватися до навколишніх умов. Він в змозі швидко відреагувати на зовнішній вплив, не визначивши ще його тип, форму та інші параметри. Відповідна емоція готує наше тіло до відповідної поведінки: якщо ви перелякани, то тіло мобілізується для втечі; якщо ви випробовуєте гнів, то тіло готуватиметься нападати. В організмі відбуваються відповідні процеси для того, щоб підготувати нас до дій в конкретній ситуації. Так, під час небезпеки, підвищується здатність згущування крові і відбувається її відтік від поверхні тіла - це зменшить втрату крові в разі поранення.

Як показують проведені дослідження, під час радості вивільняються катехоламіни - гормони, що перешкоджають запальним процесам. У цей же час відбувається викид ендорфінів, які здатні зменшити больові відчуття. Найбільший вплив емоції чинять на серцево-судинну систему. Сильний гнів і тривале роздратування сприяють порушенню роботи серця і розвитку такого захворювання як гіпертонія. Кровообіг багато в чому залежить від емоцій: змінюються пульс, тиск, тонус кровеносних судин. Позитивні емоції викликають приплив крові до шкіри, а також покращують склад крові. Емоції змінюють ритм дихання: від сильного тиску людина може задихатися. Люди, які постійно відчувають стрес, частіше страждають інфекційними захворюваннями верхніх дихальних шляхів, а в людей, які відчувають позитивні емоції, дихання стає легшим. Беззаперечним є той факт, що будь-які емоційні стани, особливо тривалі, затяжні негативні емоції супроводжуються змінами функціональних систем організму. Дослідження в галузі нейрофізіології підтверджують, що емоції та настрої впливають навіть на імунну систему, знижують опір до захворювань. Якщо протягом тривалого часу людина відчуває злість, тривогу чи депресію, то виникає висока імовірність захворювання грипом. Емоції людини мають важливе значення в оптимізації всієї діяльності організму. Негативні емоції являються сигналом порушення сталості внутрішнього середовища. Позитивні емоції – надійний засіб закріплення позитивних для організму умовно-рефлекторних реакцій. Відповідно, позитивні емоції сприяють концентрації всіх резервів організму.

Більшість захворювань сучасної людини належать до нейрогенних. Це гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарду, деякі шлунково-кишкові захворювання, захворювання шкіри і т.д. В основі негативних емоцій лежить механізм саморуйнування. Щоб знизити їх негативний вплив на наш організм, потрібно навчитися їх контролювати.

Зберігають і зміцнюють здоров'я людини такі риси, як доброта, людяність, гідність, доброзичливість. Взаємини, що базуються на цих рисах характеру, дають оточуючим і самій людині позитивні емоції, бадьорість, духовний і фізичний спокій, прагнення бути досконалим. Цьому сприяють тактовність, ввічливість, дружелюбність, заняття фізичною культурою, заняття улюбленою справою, мистецтво. Різноманітні позитивні емоції, прагнення до підтримання у себе і оточуючих позитивного емоціонального стану є запорукою здоров'я, бадьорості і щастя.