люди. Справиться с неврозами помогает физическая активность. Любимое хобби или увлечение помогает отвлечься от обид и переживаний. Арт-терапия (переписывание проблем на бумагу) позволяет перекрыть отрицательные эмоции положительными. Лекарственная терапия - седативные фитопрепараты, в составе которых содержатся успокаивающие травы: мята, валериана, пустырник помогают справиться с раздражительностью и эмоциональным возбуждением.

Умение смеяться над собой и иронично воспринимать проблему позволяет избежать многих негативных эмоций. Юмор – это дар природы. Стоит лишь немного изменить угол зрения, и огромная проблема может оказаться мелкой и смешной.

Директор
БУ «Пыть-Яхский
реабилитационный центр»

Назарова Олеся Юрьевна

Информация подготовлена психологом отделения социальной реабилитации и абилитации Акназаровой Викторией Рамилевной

Наши контакты:
микрорайон 4 «Молодежный», дом 3,
г. Пыть-Ях, Ханты-Мансийский
автономный округ – Югра,
Российская Федерация 628383
Кабинет приема граждан
Тел: (3463) 42-93-00, 42-50-10
E-mail: Pyahrcdpov@admhmao.ru
Официальный сайт: zhuravushka86.ru

Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Пыть-Яхский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

Положительные эмоции - здоровье человека

Г. ПЫТЬ-ЯХ
2020год

Эмоции – важная составляющая человеческой жизни. Люди подвержены как положительным, так и отрицательным эмоциям. Какие из них преобладают в большей степени, зависит от образа жизни человека, его окружения и отношению к жизни.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на здоровье человека

Многие из нас слышали, что негативные эмоции могут подорвать здоровье, позитивные - «вылечить» от недугов. Если говорить о психическом состоянии человека, то эмоции откладывают определённый отпечаток. Но как они влияют на здоровье, знают не многие.

В народе говорят: «Все болезни от нервов». Да и врачи нередко используют эту фразу, пытаясь объяснить причину очередного недуга. Многочисленные исследования показывают, что отдельные эмоции по-разному влияют на здоровье человека. Но прежде чем выяснить, как это происходит, нужно разобраться, какие эмоции носят положительный характер, а какие – отрицательный.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

В зависимости от того, что мы ощущаем в данный момент времени, наше самочувствие и здоровье может улучшаться или ухудшаться. Однако в обществе прочно закрепилось стереотипная классификация чувств: положительные и отрицательные.

Это основной список человеческих эмоций, который при желании можно дополнить и разнообразить. Но ясно одно: когда мы испытываем положительные эмоции, у нас поднимается настроение, улучшается самочувствие, появляется интерес к жизни и желание действовать. Когда нами завладевают отрицательные эмоции – мы впадаем в уныние, апатию, озлобляемся на окружающий мир, нас перестаёт интересовать сама жизнь и окружающие люди.

КАК ВЛИЯЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

Древние целители утверждали, что каждая болезнь взаимосвязана с определённым переживанием. Агрессия способна нарушить функционирование желудочно-кишечного тракта, спровоцировать головные боли, гипертонию и проблемы с зубами. Ревность вызывает нарушения в пищеварении, бессонницу и головные боли. Страх связан с сердечными заболеваниями, нарушениями в органах дыхания, ухудшениями слуха, остроты зрения и болезнями почек. Беспокойство вызывает проблемы кровообращения и болезни центральной нервной системы. Ненависть способствует развитию рака, болезней печени и язвы желудка.

КАК ВЛИЯЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

Любая положительная эмоция повышает работоспособность нервной системы, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины) и оказывает позитивное влияние на гормональный фон организма. Чем больше положительных эмоций ощущает человек, тем меньше он подвержен стрессу и различным заболеваниям.

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

Лучшее средство избавления от отрицательных эмоций – это их «выброс». Такие эмоции нельзя держать в себе, но от них и не должны страдать окружающие