**Эмоции и здоровье**

Эмоции – это древние механизмы приспособления, они мобилизуют организм человека на достижение целей или на отражение угрозы. Эмоции могут создавать внутренние и внешние конфликты, так как приспособление

к современным требованиям требует все большего их подавления. Подавление или сдерживание эмоций не эффективно, так как отрицательно сказывается на здоровье человека и лишает его сил.

Любое пережитое потрясение, сильная эмоция, оставляет свой след и сохраняется в подсознании, как рубец на сердце после инфаркта. Человек может все забыть, но эмоциональная память все сберегает. И вот так, рубчик за рубчиком, организм слабеет. Эмоции и здоровье взаимосвязаны. Подавленный гнев гложет печень и толстый кишечник, страх влияет на почки, печаль оказывает влияние на легкие, неудовлетворенность вызывает заболевания кожи и язву желудка.

Если эмоции человека кратковременны и однотипны, то чувства его – постоянны и многокрасочны. Эмоция гнева вспыхивает и гаснет, а чувство ненависти может пожирать человека всю жизнь. Гнев он и есть гнев, в ненависти же сочетаются отвращение, презрение, ярость, тоска, унижение и враждебность.

Чувства влияют на мышление человека, устремляя его в определенном направлении. Они способны как преобразить человека, так и погубить. Светлые чувства – главное условие здоровья, они рождают вдохновение и творчество. Мрачные чувства наоборот, гасят огонь жизни, порождая различные болезни.

Можно выделить семь групп чувств, как семь струн души человека, которые оказывают влияние на жизнь человека:

1. Интерес, надежда, удивление.
2. Удовлетворение, радость, восторг.
3. Любовь, восхищение, благодарность.
4. Стыд, вина, раскаяние.
5. Горе, печаль, тоска, депрессия.
6. Страх, испуг, тревога.
7. Гнев, ненависть, отвращение, презрение.

Мелодия первых трех групп – здоровье. Мелодия четвертой уже печальна, хотя при раскаянии светла. Мелодия последних групп несет в себе болезнь души и тела. У мудрого человека мелодия первых трех групп звучит громче и чаще, обеспечивая гармоничную и счастливую жизнь. Звучание последних трех групп желательно устранять мудро и нравственно.

Наиболее эффективными способами стабилизации эмоционального состояния являются:

* переключение на другие виды деятельности;
* понимание сложившейся ситуации;
* нормальное протекание процесса переживания, когда человек переживает события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис, не подавляя их;
* особый вид внутренней работы (аутотренинг).

Важно научиться заботиться о себе, беря на себя ответственность за свое эмоциональное состояние, проявляя мудрость.

Мудрость – это такое отношение к себе, к другим людям и к жизни, когда человек, живя, борясь, страдая, относится ко всему происходящему с ним взвешенно, не впадая в уныние, отчаяние и болезнь.

Для этого необходимо научиться воспринимать отрицательные события отстраненно и не зацикливаться на них. Дети быстро забывают обиды и промахи, так как для них важно то, что они видят в данный момент. Взрослые же люди, смотря на одно, продолжают думать о другом, что было вчера. И неприятная ситуация омрачает их жизнь сегодня и будет омрачать ее завтра. Поэтому так важно освобождаться от навязчивых мыслей и оценивать события трезво, избегая отрицательных эмоций.

Если человек не способен изменить тягостную для него ситуацию, можно изменить отношение к ней или снизить значимость события.

Вот как Л.Н.Толстой описывает в книге «Анна Каренина» использование этого способа Левиным: «Еще в первое время по возвращении из Москвы, когда Левин каждый раз вздрагивал и краснел, вспоминая позор отказа, он говорил себе: «Так же краснел и вздрагивал я, считая все погибшим, когда получил единицу за физику и остался на втором курсе; так же считал себя погибшим после того, как испортил порученное мне дело сестры. И что же? Теперь, когда прошли годы, я вспоминаю и удивляюсь, как это могло огорчить меня. Так же будет и с этим горем. Пройдет время, и я буду к этому равнодушен».

Еще один способ борьбы с неудачами – компенсация другими видами деятельности. Кто-то слаб в технике, но силен в гуманитарных науках или танцах. У человека, который потерял зрение, хорошо развиты другие чувства, что помогает ему добиться успеха в жизни. Мудрый человек не ждет счастья, а устраняет препятствие, мешающее счастью. И тогда счастье обязательно его находит.

Психолог ГУ «Витебский областной

центр гигиены, эпидемиологии и

общественного здоровья» А.А.Диканова