

Эмоции и здоровье



Эмоции – это реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей (от фр. *emotion* – волнение, от лат. *moveo* – волную, потрясаю).

Положительные эмоции связаны с удовлетворением желаний и потребностей человека. Они являются энергетическим источником нашего здоровья и успешного существования. Когда человек имеет положительный настрой, он легче преодолевает трудности и наслаждается жизнью каждый день. Как говорится в русской пословице, «кто в радости живёт, того кручина не берёт».

Отрицательные же эмоции связаны с неудовлетворением желаемого. Они являются важным фактором начала многих заболеваний.

Часто приходится слышать: «Все болезни от нервов». Это утверждение недалеко от истины.

Склонность или, наоборот, устойчивость ко многим болезням действительно зависят от наших эмоций и взглядов на жизнь. И причины наших телесных недугов очень часто кроются в нашем психологическом неблагополучии. Врачи даже выделяют особую группу заболеваний – психосоматические (от древнегреческих слов: *psyche* – душа, *soma* – тело). Это различные болезни тела, в развитии которых большую роль играет нарушение душевного мира: неуравновешенность эмоций, склонность к негативным мыслям, переживаниям, тревоге. Они весьма распространены: встречаются приблизительно в 60–70 % случаев.

Конечно же, при любом заболевании прежде всего необходимо обратиться к врачу соответствующего профиля и тщательно обследоваться. Но если недуг плохо поддается лечению или обследование не показало отклонений, которые объяснили бы имеющиеся жалобы, задайте себе 5 вопросов:

- Утратил ли я способность получать удовольствие от жизни?
- Есть ли трудности в принятии даже несложных решений?
- Утратил ли я интерес к тому, что раньше увлекало?
- Есть ли желание изолировать себя от окружающих?
- Размышляю ли я о бесполезности и пустоте существования?

Большинство утвердительных ответов говорит о большой вероятности депрессивного состояния и необходимости консультации психотерапевта.

Как же сохранить душевный мир?

1. **Контролируйте свои мысли.** При возникшей стрессовой ситуации важна не сама ситуация, а то, как мы её оцениваем и как реагируем на неё. Для обретения мира и покоя в душе важно научиться принимать ситуацию такой, какая она есть. Попробуйте спокойно разобраться в самой ситуации. Определите, что мешает в данный момент обрести душевное равновесие. Задайте себе вопросы: действительно ли возникшая ситуация – худшая из тех, что встречались ранее? Не слишком ли я преувеличиваю значение данной проблемы? Стоит ли она того, чтобы так переживать? Что положительного я смогу извлечь из случившегося? Главное – научиться не сокрушаться по поводу несоответствия желаемого и реального, не уходить в проблему «с головой», а предпринимать практические шаги, чтобы что-то изменить в лучшую сторону.
2. **Выражайте свои чувства.** Удерживание эмоций отрицательно влияет на здоровье. Энергия, которая не вышла наружу со смехом, слезами, высказанными переживаниями, обращается внутрь, разрушая сердце, печень, желудок и другие органы. Поэтому учитесь открыто выражать свои чувства, но никогда не «раскаляйте» организм до гнева и агрессии.
3. **Общайтесь с позитивными людьми.** Эмоции имеют особенность передаваться от одного человека другому. Поэтому люди даже неосознанно тянутся к тем, кто находится в хорошем настроении, и избегают тех, кто всегда «не в духе».
4. **Ищите источники радости.** Лучшим рецептом здесь будет ваша активность. В жизни всегда найдётся то, чему можно радоваться и удивляться. Поэтому вышивайте, рисуйте, лепите, фотографируйте, посещайте выставки в музеях, театры и концерты. Больше общайтесь друг с

другом! Больше гуляйте! Сколько радости и приятных мгновений можно испытать во время прогулки от окружающей нас природы, пения птиц, журчания ручейка, шелеста листьев, запаха цветов и т. д. Всё это помогает внедрить в сознание правильные, позитивные мысли о жизни.

5. **Полноценный ночной сон.** Многие заболевания могут начаться после изнурительной многодневной бессонницы. Поэтому необходимо наладить нормальный ночной сон. Прежде чем прибегать к помощи снотворных средств, попробуйте «отрегулировать» образ жизни:
 - не допускайте тревожных состояний, негативных мыслей;
 - погуляйте перед сном;
 - откажитесь от просмотра телесериалов, побудьте в тишине;
 - проветрите комнату;
 - выпейте чай из ромашки или мяты с мёдом.Ложитесь спать в 22–23 часа, так как в период с 23.00 до 01.00 происходит выработка мелатонина – гормона, отвечающего за восстановление нервной системы.
6. **Занимайтесь физкультурой!** Физическая активность делает нас лучше! В крови растёт количество эндорфинов – так называемых «гормонов радости», улучшается самочувствие и настроение, снижается уровень стресса, нормализуется сон. Пусть станет вашей доброй привычкой утренняя зарядка и ходьба в течение часа в день. А занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2–3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное – регулярность!
7. **Правильно дышите.** Это действенный приём успокоения и избавления от негативных эмоций. Наблюдайте за своим дыханием: контролируйте, чтобы вдох и выдох были ритмичными, свободными от зажимов. Способ хорош и тем, что подходит для многих случаев: когда не спится, когда приходится чего-либо ждать или выслушивать несправедливые упреки. Наиболее распространённое нарушение дыхания, ведущее к напряжению, – не доведённый до конца, «урезанный» выдох. Заметив это, старайтесь удлинить выдох.
8. **Правильно питайтесь.** Существует «еда для настроения», т. е. продукты-антидепрессанты, повышающие выработку в головном мозге серотонина – ещё одного «гормона радости». Это морская рыба (лосось, тунец, скумбрия); мясо (курица, индейка, нежирная говядина); орехи (миндаль, арахис), семена тыквы и бобовых; молочные продукты (творог, йогурт, сыр); шоколад (с содержанием какао-бобов 75 % и более); бананы; овсянка; капуста брокколи; черника.
9. **Всегда верьте в добро!** Великая целительная сила кроется и в том, что человек умеет прощать, забывать обиду, старается не держать на сердце зла, стремится помочь другому, сочувствует ему, верит в добро, сам творит добрые дела.
10. **Радуйтесь простым вещам.** Счастье – это умение радоваться простым вещам. Попробуйте настроиться на радостное восприятие окружающего мира, перестроиться на позитивное отношение к происходящему, акцентировать своё внимание на позитиве. Отмечайте прекрасное во всём, что вас окружает: в пейзажах, человеческих отношениях. Как говорил художник и философ Николай Рерих, «взгляните на небо как бы в первый раз».

Я желаю вам быть тем счастливым человеком, который живёт в гармонии с собой и с окружающим миром!

*Ирина Никонова,
врач консультативно-оздоровительного отдела
Областного центра медицинской профилактики*