

Эмоции и заболевания			
Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Расстройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Расстрянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки <small>Vedica.ru почек</small>	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевания печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, язвы	Благодарность

Список способов, как быть в хорошем настроении всегда:

- Физическая активность.
- Рациональное питание.
- Принятие своего здоровья наивысшей ценностью.
- Регулярный и правильный отдых.
- Согласие с самим собой.
- Отличный внешний вид.
- Работая над собой, можно достичь значительных успехов.
- Активный образ жизни

Помните!
В каждой сложной ситуации мы видим лишь то, что хотим увидеть.



ГУО «Социально-педагогический центр Молодечненского района»
адрес: г. Молодечно,
ул. Ясинского, 25;
тел: 74-61-97, 74-61-51, 50-56-91

ГУО «Социально-педагогический центр Молодечненского района»

Наши мысли и эмоции напрямую влияют на нашу жизнь.

От эмоционального состояния человека зависит его жизнь, его здоровье, его семья, работа, учёба, всё его окружение, а изменение эмоционального состояния человека приводит к коренным изменениям в его жизни.



Эмоция - это и есть сама жизнь!

Как на состоянии здоровья сказывается частая грусть?

Пожалуй, грусть – одна из наиболее долгоиграющих эмоций, влияющих на здоровье человека, ослабляя функцию легких, вызывая усталость и затруднения дыхания.

Когда мы сильно грустим, бронхиолы сужаются, и проникновение воздуха в легкие и обратно затрудняется. Потому склонные к печали люди чаще подвержены проблемам с бронхами и дыханием.

Депрессия и меланхолия также негативно сказываются на состоянии кожи и весе, а также повышает привыкание к наркотическим веществам.

Если Вам грустно, лучше поплакать – это поможет снизить уровень стрессовых гормонов.

Как на нашем здоровье сказывается чувство одиночества?

Данная эмоция влияет на человека очень сильно, заставляя впадать в меланхолию. Это мешает работе легких, циркуляции крови, а также может привести к резким вспышкам гнева.

Если человек чувствует себя одиноким, в организме вырабатывается больше кортизола, в результате чего может повышаться давление крови и снижаться качество сна.

У людей в возрасте одиночество повышает риск развития психических заболеваний, снижения когнитивных функций, заболеваний сердца и инсультов, а также ослабления иммунной системы.

Как страх влияет на организм человека?

Данная эмоция влияет на самооценку, вызывает тревожность, в результате чего

страдают почки, надпочечники и репродуктивная система.

Больше всего страх сказывается на состоянии почек, ухудшая их функцию. Иногда, помимо прочего, в результате чувства страха наблюдается частое мочеиспускание.

Что касается надпочечников, во время страха они вырабатывают больше гормонов стресса, которые в дальнейшем негативно сказываются на работе организма.

Также частый страх может стать причиной болей в нижней части спины.

К каким изменениям в организме приводит состояние шока?

Состояние шока может возникнуть в ответ на травму, вызванную неожиданной ситуацией, с которой человек не в состоянии справиться.

Шок бьет по нервной системе, почкам и сердцу. Такая реакция приводит к выбросу адреналина, в результате чего учащается сердцебиение, возможна бессонница и возникновение тревожности.

На физическом уровне шок может вызывать:

- нехватку энергии;
- бледность кожи;
- проблемы с дыханием;
- учащенное сердцебиение;
- бессонницу;
- снижение либидо;
- хронические боли.

Зависть и ревность: как эти эмоции влияют на организм?

Ревность ухудшает внимание, мешает сконцентрироваться на важных вещах. Помимо этого, чувство ревности приводит к появлению симптомов стресса, тревожности и депрессии, что чревато

повышенной выработкой адреналина и норадреналина в организме.

Зависть, ревность и фрустрация – враги мозга, мочевого пузыря и печени.

Ревность, в силу повышенной выработки определенных гормонов, приводит к застою крови в печени, то нарушает выработку желчи в желчном пузыре. В результате этого организм не справляется с выведением токсинов и наблюдается:

- ослабление иммунитета;
- бессонница;
- повышение давления крови;
- учащенное сердцебиение;
- повышенный уровень адреналина;
- повышенный холестерин;
- проблемы с пищеварением.

Как частая тревожность сказывается на состоянии здоровья?

Тревога – часть жизни каждого человека. Когда мы испытываем это чувство, давление крови и ЧСС повышаются, кровь приливает к мозгу – это вполне нормальное явление.

Однако постоянная тревожность, как другие негативные эмоции, влияет на физическое и психическое здоровье человека негативно.

На физическом уровне тревожность может привести к:

- появлению болей;
- тошноте;
- затрудненному дыханию;
- слабости и головокружениям;
- расстройствам желудка;
- проблемам с селезенкой и поджелудочной железой;
- несварению.

Итак, как же повторить подвиг Мюнхгаузена?

Общий принцип чрезвычайно прост: нужно найти те самые источники позитива, которые могут быть как **внутренними**, так и **внешними**, и которые помогут **вернуть ощущение смысла**.

Начнем с источников, которые можно найти извне, так как это сравнительно легче сделать тому, кто уже достаточно «поиздержался» в плане жизненных сил и жизнеутверждающих эмоций.

Внешние источники позитива

1. Окружение

Наше окружение – это главный источник, наполняющий нашу жизнь смыслом, содержанием и различными эмоциями. Если мы чувствуем недостаток позитива внутри, то имеем полное право сменить окружение и прийти к людям, которые смогут «вдохнуть» в нас жизнь снова.

Это могут быть и вполне обычные люди, далеко не мастера и различные «гуру» по управлению своим состоянием. Главное, чтобы мы чувствовали, что у нас сходные интересы, цели и даже проблемы. Как человек с похожими проблемами может зарядить нас позитивом?

Парадоксально, но вполне может, так как он в первую очередь даст нам посмотреть в чем-то на себя со стороны.

2. Цели, связанные с другими людьми

Вообще, наличие цели является ключевым элементом осмысленного существования. Наш мозг так устроен, что он просто не может не вести целевую деятельность. Если нам есть, к чему стремиться, то силы постоянно приходят буквально сами.

Однако если цель, которую мы себе поставили, не включает в себя *взаимодействия с людьми и даже некоторых обязательств перед ними*, то мотивации на ее выполнение может не хватить.

3. Любимая музыка

Музыка, как и любое творческое произведение, *мгновенно изменяет наше состояние*, потому что действует в обход сознания, вызывая эмоциональную реакцию. Если же речь идет не просто о музыке, а о любимой композиции, то эффект будет на порядок выше.

Это очень мощный источник позитива, который также относится к внешним, но позволяет задействовать значительные внутренние ресурсы. Если вспомнить метафору радиоприемника, то любимая музыка содержит в себе *особую частоту*, настроившись на которую, мы сразу начинаем меняться и включаем режим «выработки позитива».

4. Место покоя и комфорта

У каждого из нас есть место, куда мы приходим или хотим прийти, чтобы восстановить силы. Для кого-то это дом, кто-то мечтает выйти на лесную полянку, а кому-то не терпится взобраться на горную вершину за чудесным видом.

Как ни странно, но этот пункт *не обязательно может быть внешним*, то есть иметь отношение к реально существующему месту комфорта и покоя. Есть даже техники создания именно *внутреннего места покоя*, мысленное перемещение в которое позволяет избавиться от груза негативных эмоций и зарядиться жизненной энергией.



Внутренние источники позитива

1. Чувство юмора

Пункт кажется несерьезным, потому что связан с чем-то смешным и забавным. Однако это лишь внешнее восприятие. Чувство юмора – это совсем не простой, а весьма сложноорганизованный лингвистический *навык придания нужного значения вещам и явлениям*. Причем в 100% случаев это именно более позитивное значение.

Утратив это качество из-за стрессов и прочих жизненных потрясений, человек теряет порой нечто большее, чем источник приятных эмоций и радости. Он лишается внутренней основы, фундамента, на котором стоит его здание жизненного благополучия.

2. Способность творить/мечтать

В каждом из нас живет, жил или просто где-то притаился *мечтатель*. Это непосредственное качество нашего

внутреннего ребенка. Мечтать – значит рисовать мысленные картины, воображать, создавать что-то новое и даже творить.

Творчество – это неисчерпаемый источник и позитива, и жизненной энергии, так как оно дает возможность *побыть в роли творца, создателя*. Когда мы создаем что-то, то ощущаем свободу, интерес, возбуждение, легкость. Процесс мечтания или творения дает огромные ресурсы человеку: это масса позитивных эмоций, душевных сил и радость.

3. Позитивное и благодарное отношение к себе

Мысль о том, что самый важный человек в нашей жизни – это мы сами, к сожалению, посещает нас не так часто. Нередко мы сталкиваемся с проблемами, размер которых, по нашему ощущению, превышает Вселенную.

Хвалить, благодарить, прощать себя – все это кажется чем-то незначительным. Зачем радовать себя, зачем делать паузу, когда нужно работать и успевать! Нельзя давать себе спуску! Такой подход нам кажется продуктивным до тех пор, пока вдруг мы не поймем, что загнали себя «в минус»: эмоциональный, умственный, телесный или духовный. И задаем себе вопросы типа «Где же взять позитив, когда силы на исходе?»

4. Ощущение смысла

Это и есть, по сути, то, что лежит в основе любого источника позитива. *Ощущение смысла* – это пункт назначения, придя в который, человек обретает бесконечный источник жизненной энергии. Когда появляется смысл, то повторить подвиг Мюнхгаузена не представляет никакой сложности.

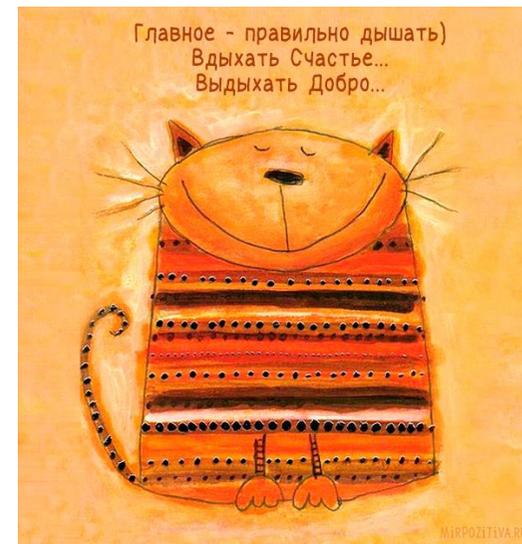
Человек скидывает оковы стресса и устремляется мыслями в будущее, одновременно осознавая и настоящее. Он осознает свои цели и видит себя как полноценного участника своей жизни. Он – тот, кто творит и знает, что идет по правильному пути. Он искренен перед собой, другими и миром. Он не ставит себе ультиматумы и готов, если нужно, сделать временную остановку в дороге.

Ощущение смысла – это один из самых сильных внутренних источников позитива и жизненной энергии. Путь к нему часто непрост, тернист и полон противоречий. Нередко для того, чтобы попасть «на глубину», нужно стартовать «с поверхности»: от внешних источников позитива, только затем подключать внутренние.



**Если Вам нужна помощь
обращайтесь в
ГУО «Социально-педагогический
центр Молодечненского района»
адрес: г. Молодечно,
ул. Ясинского, 25;
тел: 74-61-97, 74-61-51, 50-56-91**

Где брать позитив, когда силы заканчиваются?



Здесь все одновременно просто и сложно одновременно. Просто, потому что ответ совершенно прозрачен и ясен: нужно вспомнить (восстановить, обрести, вернуть, создать...) тот самый смысл, который, по-видимому, был утрачен. А сложно – так как сделать это зачастую сравнимо с тем, как барон Мюнхгаузен сам вытаскивал себя за волосы из болота.