**РОЛЬ ЕМОЦІЇ В ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**

**THE ROLE OF EMOTIONS IN PROTECTING HUMAN HEALTH**

Науковий керівник: старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Грєєва Вера Іванівна

Здобувач бакалаврату Лазеба Олександр

Supervisor: Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport

Greeva Vera Ivanіvna

Bachelor's candidate Lazeba Alexander

**Анотація:** в роботі схарактеризовано вплив емоцій та почуттів на здоров’я людини, що пов’язано з задоволенням або незадоволення органічних потреб. Висвітлено думки вчених про те, що негативні емоції ведуть до порушення гормонального статусу організму, онкологічних та інших хвороб. Показано, що здоровя людини залежіть не стільки від зовнішніх чинників та подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них.

**Ключові слова:** здоров’я, психофізичний стан, емоційний стан

**Annotation:** the paper describes the impact of emotions and feelings on human health, which is associated with the satisfaction or dissatisfaction of organic needs. The opinions of scientists that negative emotions lead to a violation of the hormonal status of the body, cancer and other diseases. It is shown that human health depends not so much on external factors and events that occur in our lives, but on the reaction to them.

**Keywords:** health, psychophysical state, emotional state

Життя людини без емоцій неможливе. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й значно несе вплив на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Позитивні емоції проявляються у різних рисах нашого життя, наприклад: читаючи книгу, слухаючи музику, впевнено даєш відповідь на будь-які запитання або спілкуючись із друзями, люди переживають радість, сум. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість, захоплення, задоволення тощо. Всі емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. Коли ми відчуваємо спокій та комфорт, нам легко долати всілякі труднощі. Позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температуру тіла, розумової та фізичної працездатності, тобто кажучи ми завжди підтримуємо себе.

Вчені з Каліфорнійського університету Ріверсайд (США) стверджують, що ключ до успіху – це щастя. Щасливі люди частіше пробують щось нове і кидають виклик долі, краще справляються зі стресом, у них міцніше здоров’я, вони довше живуть. Як прикладом можна зазначити, що найбільші емоції викликають почуття. Вони з’являються при задоволенні чи незадоволенні вищих потреб. Наші емоції – це прості переживання, які переслідують нас протягом усього нашого існування, їх можна пов’язати з задоволенням або незадоволення органічних потреб. Щастя дозволяє людям бути більш товариськими і щедрими, досягати успіхів у навчанні, роботі, заробляти більше грошей, мати сильнішу імунну систему. Емоції загалом проявляються в міміці, тобто виразні рухи нашого обличчя, до них відносяться жести.

У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції, адже їх неймовірно багато. Досвідчені психологи свідчать, що процес пригнічення власних емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості, здатність бути щасливим. Щоб розуміти, які негативні почуття є корисними, а які шкідливими для духовного і фізичного стану, достатньо розуміти ті емоції, які ви переживаєте у певних проміжках часу. Існує декілька пар емоційних станів, в яких одна емоція є корисною, а інша – шкідливою.

1. «Заклопотаність і тривога». Зрозуміло, що заклопотаність – це здорова негативна емоція, тобто надмірна тривога, яка здатна вивести людину з душевної рівноваги і навіть довести до панічного розладу. Смуток і депресія виникають в ситуації значних втрат. Якщо людина сумує від втрати роботи, стосунків або дружби – це нормальна реакція, яка допоможе прийняти і пережити неприємну подію. Але от якщо всі ситуації не сприймати урівноважено і абсолютно неправильно, ви ризикуєте довести себе до депресії.
2. «Жаль і провина». Ці почуття, як правило з’являються в ситуаціях, коли людина робить якийсь непривабливий або несхвальний вчинок від якого потім шкодує. Переживаючи жаль, людина визнає, що зробила помилку у своєму житті і приймає те, що їй не ідеальне, але якщо людина починає засуджувати свою особистість в цілому, почуття провини віднімає сили, завдаючи тим самим величезної шкоди своєму організму.
3. «Прикрість і сором». Ці явища приходять, коли людина нерозумно або негідно поводиться з комунікантами. Прикрість настає, якщо людина розчарована своєю поведінкою, але не собою як особистістю, розуміючи, що зазвичай вона веде себе гідно. Частина людей звинувачують себе за таку поведінку, оскільки розуміє, що може втратити схвалення оточуючих, які йому необхідні – це вже сором.
4. «Роздратування і гнів». Ці емоції з’являються, коли хтось не визнає правил життя людини. Коли людина переживає роздратування, вона розуміє, що їй не подобається дії, які виконують інші, але вона не вправі вимагати від них відповідності своїм принципам, правилам, вимогам, тощо. Сильний гнів настає тоді, коли людина потребує певної допомоги від інших. Загалом такі люди засуджують інших за те, що в них інша думка.

Дослідження вчених показали, що ревнощі ведуть до порушення гормонального статусу організму. Почуття ревнощів іноді перевищують норму у багатьох партнерів.

Почуття провини до себе підвищує ймовірність розвитку онкологічних процесів. Вчені стверджують, що здоров’я на 80% залежить від психологічного стану. Люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу, у них здоровіший рівень цукру в крові. Якщо людина з серйозним захворюванням концентруватиметься на позитивних емоціях, це може підвищити її імунітет і не дати розвинутися депресії. Навіть у невиліковно хворих людей якість життя може значно покращитися, коли вони не зациклюються на сумних переживаннях, а намагаються знайти щось позитивне у кожному дні.

Обійми можуть навіть зменшити відчуття болю за можливості проявляйте свої почуття з допомогою дотиків. Доведено, що звичайний дотик може зменшити відчуття виключення та покращити настрій. А в деяких випадках – навіть зменшити відчуття болю.

Це відбувається завдяки тому, що в нашому тілі знаходиться безліч рецепторів, стимулювання яких з допомогою дотику чи обіймів, сприяє уповільненню пульсу та зменшенню тиску. Крім того, фізичний дотик має здатність впливати й на вивільнення гормону стресу – кортизолу, що зменшує відчуття стресу та тривожності.

Науковці визначили, що близько третини почуття щастя залежить від генів. Тобто деякі люди більше схильні почуватися щасливими ніж інші. Втім, це не означає, що відчуття щастя зумовлене лише природно. Дослідження вказують, що здебільшого щастя залежить від виборів, що ми робимо у своєму житті. Психологи вважають, що душевне здоров’я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. Саме тому кожному з нас необхідно навчитись керувати власним емоційним станом. Лише позитивний підхід до вирішення життєвих проблем, уміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття. Чим більше позитивних моментів, тим краще ми досягаємо запланованих цілей.

Ось кілька порад, які допоможуть почуватися щасливими:

* Присвятіть себе тій справі, яка вам найбільше до вподоби. Це може бути не лише робота, а підтримка соціально важливих проектів, волонтерство, хобі, чи допомога близьким. Головне – знати, що ми робимо щось важливе та те, що має сенс.
* Знайдіть своє групове заняття. Приналежність до спільноти, громади, родини чи кола однодумців (спорт, об’єднання для захисту довкілля чи тварин або ініціатива в місцевості, де ви мешкаєте) стимулюють розумову та емоційну діяльність, і є каталізаторами хорошого настрою.
* Будьте фізично активні. Від занять спортом виділяються ендорфіни, серотонін, дофамін та ендоканабіоноїди – сполуки, що дарують нам щастя, задоволення, ейфорію та покращують настрій.
* Слідкуйте за своїм раціоном. Не пропускайте прийомів їжі, але не переїдайте. Науковці радять обов’язково споживати жирну рибу, горіхи, яйця, нерафіновані злаки та багато свіжих овочів. А молочна продукція, хумус і фалафель багаті триптофаном – амінокислотою, з якої утворюється той самий серотонін.
* Соціалізуйтесь та намагайтесь більше спілкуватися. Це потужний стимулятор мозку. Спілкування та підтримка істотно зменшують ризик депресивних станів, синдрому вигорання та серцево-судинних хвороб.
* Піклуйтесь про психічне здоров’я. Вчіться розпізнавати стани, коли всього понад міру, та неодмінно знайдіть шляхи їх подолати.
* Якомога більше перебувайте на світлі. Яскраве світло та часте перебування вдень на вулиці допоможуть простимулювати мозок і змусять його утворювати серотонін.

Таким чином, у нашому дослідженні ми перерахували всі позитивні та негативні наслідки впливу емоцій на людину. Дійсно від емоцій залежить все наше життя, спілкування з друзями, колегами по роботі, тощо. Наше здоров’я теж залежить від емоціонального стану людини. Отже роблячи висновки, ми в першу чергу беремо велику відповідальність за себе. На емоціях людина змінює настрій і іншим, це може ставати як в позитивний бік так і в негативний. Головне правило – потрібно завжди залишатися людиною не дивлячись, який у вас настрій сьогодні.

**Список використаних джерел:**

1. Емоції та наше здоров’я: веб-сайт. URL: <https://nuph.edu.ua/emociji-ta-nashe-zdorovya/> (дата звернення: 18.03.2022).

2. Вплив емоцій і почуттів на здоров’я людини: веб-сайт. URL: <https://naurok.com.ua/vpliv-emociy-i-pochuttiv-na-zdorov-ya-lyudini-149984.html> (дата звернення: 18.03.2022).

3. Як впливають позитивні емоції і обійми на здоров’я: веб-сайт. URL: <https://6pol.city.kharkov.ua/yak-vplyvayut-pozytyvni-emocziyi-i-obijm/> (дата звернення: 18.03.2022).