

### Запомните следующие правила:

- Стараться просыпаться утром в наиболее приятное для вас время, для этого рассчитывать сон не менее 7 часов (в среднем), а после стрессов не менее 9 –12 часов.
- Если у вас бывают периоды немотивированной радости, т.е. не связанной с событиями жизни, цените их и считайте самым ценным эликсиром.
- Старайтесь чаще радовать тех, кто с вами рядом, так как от них зависит, в какой эмоциональной атмосфере вы будете обитать.
- Искренне радуйтесь успехам близких и друзей, это добавит вам здоровья.
- Старайтесь чаще слушать ваши любимые мелодии и инструментальную музыку, а еще лучше петь или играть самому.
- Если появилась злость или гнев, их необходимо ИЗРАСХОДОВАТЬ, желательно с помощью тяжелого физического труда (до ощущения сильной усталости и отсутствия эмоций).
- Старайтесь всегда говорить правду (это значительно повышает вашу самооценку), особенно в отношениях с друзьями и родственниками. Ложь во спасение чаще убивает, чем спасает.
- Всегда цените искренние дружеские отношения выше любых материальных благ и выгод.
- Победитель ссор чаще страдает «неизлечимыми» заболеваниями, чем побежденный.

*Попробуйте следовать советам, и вы почувствуете изменения к лучшему в вашей жизни и в состоянии здоровья.*

### Взаимосвязь эмоций и внутренних органов

*Наши эмоции, как положительные, так и отрицательные, разговаривают на языке тела, и нет в организме такой ткани, органа или системы, которая оставалась бы незатронутой эмоциями.*

Орган	Положительное состояние	Отрицательное состояние
Легкие	Мужество, справедливость	Печаль
Почки	Спокойствие, бдительность	Страх
Печень	Доброта	Гнев
Сердце	Радость, уважение, искренность	Вспыльчивость, высокомерие, жестокость
Селезенка	Бесстрашие, открытость	Беспокойство

*Главный показатель психического здоровья – умение радоваться. Если оно присуще вам, значит, вы обладаете иммунитетом к жизненным невзгодам.*



Адрес училища: 659315 г.Бийск, ул.Горно-Алтайская, 60  
тел.: 8 (3854) 44-78-41,  
тел.: 8 (3854) 44-78-35, 44-78-36, 44-78-37, 44-78-39

Составитель: Малкова Н.А., ведущий библиотекарь  
Верстка и дизайн: Малкова Н.А.  
e-mail: mediateka.pu-4@mail.ru  
2012 г.



КГБОУ НПО

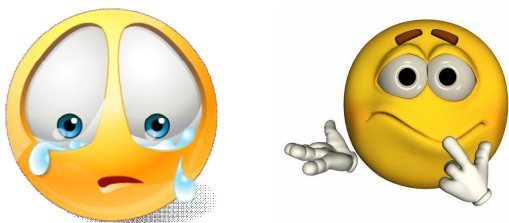
«Профессиональное училище № 4»

# ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ



## Эмоциональное состояние человека

В среднем 90% болезней связаны с психикой человека. Это неврозы, депрессии, простудные, онкологические и аутоиммунные, а также другие заболевания. Наша нервная система очень чутко реагирует на различные внешние и внутренние факторы, оказывая воздействие на весь организм, в том числе и иммунитет. Когда человек унывает, страдает его иммунная система и повышается риск развития различных заболеваний.



Эмоциональное состояние человека непосредственно влияет на состояние его здоровья. Заключение в эмоциях энергия может разрушать или восстанавливать организм.

Эмоциональное состояние человека имеет как положительный, так и отрицательный полюс. Например: страх – смелость, уныние – радость, умиротворение – раздражение, спокойствие-беспокойство.

Испытывая каждый день негативные эмоции, человек сам того не ведая, разрушает свое здоровье. Стоит нам побыть в хорошем настроении, порадоваться жизни, как мы начинаем чувствовать прилив сил, наше самочувствие улучшается.

Положительные эмоции восстанавливают все физиологические процессы. Во время смеха, радости, счастья высвобождаются так называемые «гормоны счастья» - катехоламины. Это они препятствуют воспалению, а другие гормоны – эндорфины, вообще действуют как морфин и способны подавлять боль.

При эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, понижается или повышается кровяное давление. В результате во время одних переживаний человек краснеет, а во время других – бледнеет. При положительных эмоциях приток крови к коже увеличивается. Она краснеет и теплеет. Кроме того, положительные эмоции благотворно влияют на состав крови.

Под действием эмоций меняется и ритм дыхания. При сильном волнении человек может задыхаться. Кроме того, верхние дыхательные пути подвергаются инфекционным заболеваниям чаще у тех людей, кто постоянно испытывает стрессовые ситуации или недополучает нежности и внимания в своей жизни. И наоборот, при положительных эмоциях дыхание становится более частым, глубоким и легким, что активизирует работу сердца.



*Подобно тому, как мрачные мысли способны вывести нас из строя, так светлые и добрые помогут сохранить здоровье.*

Отрицательные эмоции	Положительные эмоции
Могут привести к заболеванию	Способствуют сохранению здоровья
Подавленность	Чувство удовлетворенности
Чувство вины	Сознание правоты
Сомнение	Бодрость
Эгоизм	Смелость
Печаль	Надежда
Тревога	Вера
Недовольство	Любовь
Осуждение	Сознание полезности
Угрызение совести	Благодарность
Гнев	Доверие
Страх	Спокойствие
Зависть	Удовлетворение
Разочарование	Сочувствие
Ревность	Помощь ближним