

# Эмоции и здоровье человека



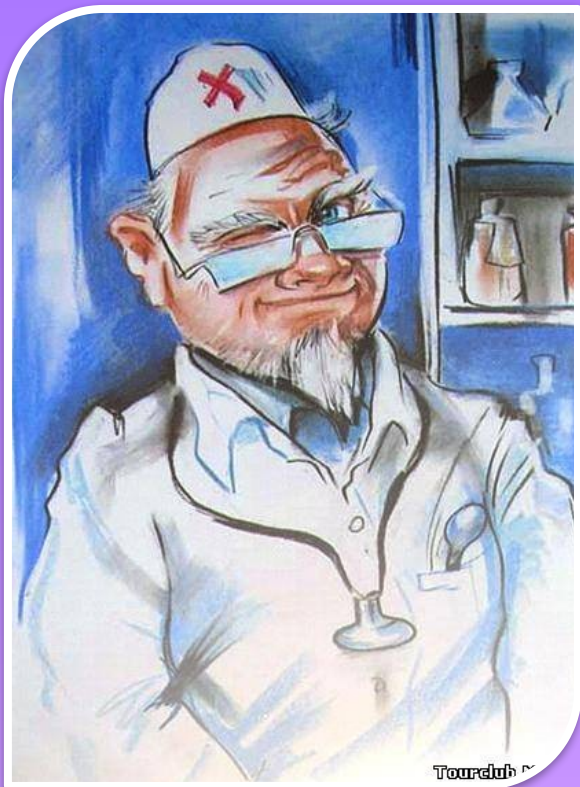
Под лозунгом: «**В здоровом теле — здоровый дух**» выросло не одно поколение людей.

Современная наука доказала, что здоровье тела и духа взаимосвязаны.





Всемирная  
организация  
здравоохранения  
дает такое  
определение  
здоровью:



« Это состояние полного  
физического,  
психического, духовного  
и социального  
благополучия»



## Составляющие здоровья:

- физическая
- социальная
- психическая
- духовная

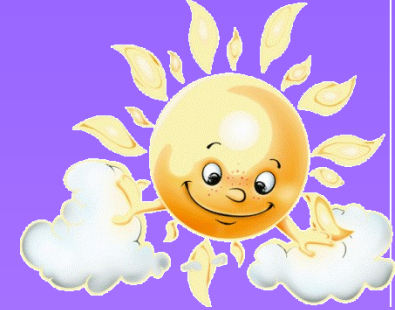


Известный английский  
нейрофизиолог Чарльз  
Шеррингтон (1857-1952),  
лауреат Нобелевской премии,  
установил закономерность:

Первым возникает  
эмоциональное переживание,  
следом происходят  
вегетативные и соматические  
изменения в организме.

То есть, **эмоции  
человека формируют  
образ его мыслей, от  
которых зависит  
физическое состояние и  
здоровье.**





## Поговорки:

«Все болезни от нервов»,

«Здоровье не купишь – его разум дарит»,

«Радость молодит, горе старит»,

«Ржа ест железо, а печаль – сердце».





# Эмоции.



# Средства выражения эмоций





# Эмоции и духовное взаимодействие между людьми.





# Поведенческие программы человека.



## **СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ** состояния:

**доброта, радость,  
доверие, откровение,  
любовь, удивление и  
т.п.**

— направлены на развитие и обеспечение правильного функционирования всех органов и систем, а также на восстановление после стрессовых ситуаций.

## **ЗАЩИТНЫЕ** состояния: гнев, страх, жадность,

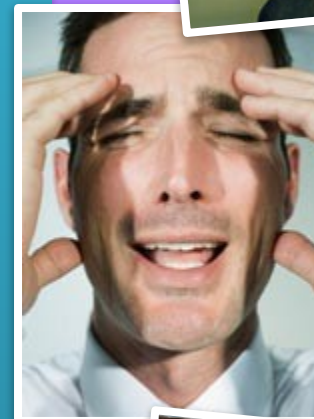
**неприязнь, зависть,  
высокомерие,  
неудовлетворенность,  
презрение, злость,  
раздражение, негодование,  
возмущение, хитрость,  
агрессивность.**

— необходимы человеку для выживания в критической ситуации, должны активироваться только на короткое время, и обязательно сменяться созидательными состояниями. Если защитные процессы переходят грань необходимости, то могут человеку очень вредить.

# Эмоции и здоровье современного человека.



# Эмоциональная перегрузка:



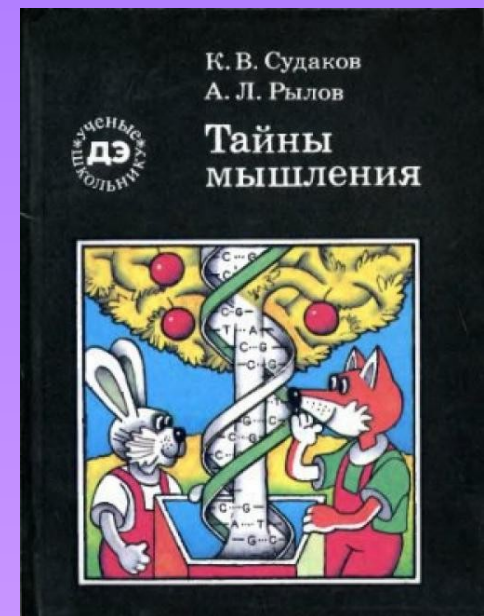
усталость,  
подавленность,  
депрессия,  
стресс,  
сердечно-  
сосудистые  
заболевания,  
заболевания  
желудочно-  
кишечного  
тракта.



**Главное условие  
здоровья** от академика  
АМН Судакова К.В.:

**любые сильные  
эмоции должны быть  
кратковременными и  
носить эпизодический  
характер**, чтобы  
организм имел  
возможность  
восстанавливаться.

В таком случае нам не  
принесут вред даже  
самые сильные стрессы.



# Рекомендации по управлению эмоциями

- Уважайте выражение чувств других.
- Проявите терпимость к окружающим.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Постараться отстоять свою позицию не гневом и агрессией, а аргументами, логическими доказательствами, силой собственной убежденности.
- Занимайтесь физическими упражнениями. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.
- Реже смотрите телевизор

*Что делать если вами овладела сильная эмоция?*

- Попросите помощи. Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.





Других не зли и сам не

Мы в этом мире только

ГОСТИ.

Чуть что не так, ты не

сердись,

А будь умнее, улыбнись,

Ведь в мире все закономерно.

Зло, излученное тобой,

К тебе вернется непременно.

# Л.Охотницкая «Жизнь прекрасна!»

А жизнь прекрасна, несмотря  
На чьи-то злые речи.  
Пусть что угодно говорят –  
Мир светел и беспечен.  
Прекрасны яблоня в саду  
И солнце в небе ясном,  
Четыре времени в году –  
И все они прекрасны.  
Прекрасны травы и цветы,  
И люди с тёплым взглядом,  
Прекрасны светлые мечты,  
Печалиться не надо.  
Поверим в счастье и в  
добро,  
И жизнь нас не обманет,  
Плохое всё уже прошло,  
Всё лучшее - настанет.







**Помните:**

**Проснувшись утром,  
главное - улыбнуться.  
Всегда начинайте свой  
день с улыбки. (У.К.  
Филдс)**

**Смех - это солнце. Оно  
прогоняет зиму с**



**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИИ**