

# Негативные эмоции и здоровье

Подготовили: Каримова Д  
Абдураимова Р  
Желилов К  
Ердесбай А  
Анваров К  
115 Б ОМ

Приняла: Жанар Куанышевна

# План:

---

- Введение
- Теории возникновения эмоций
- Влияние настроения на работоспособность студентов.
- Влияние положительных и отрицательных эмоций на иммунитет человека.
- Рекомендации
- Выводы.

# Введение

- Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:  
**физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое - счастливая жизнь!**

**Н. Амосов**

- **Эмоции** – один из важных аспектов учебной деятельности. Эмоции оказывают сильнейшее влияние на все составляющие учебного процесса: на эффективность, на познавательную активность учащихся.
- Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности. При этом важно подчеркнуть, что положительное влияние оказывают положительные эмоции, а отрицательные - отрицательное. В связи с этим в мировой психологии серьезно возрос интерес к созданию положительных эмоциональных состояний. Ряд исследователей считает, что эмоциональный коэффициент более важен, чем интеллектуальный коэффициент.
- **Проблема:** каким же образом эмоции влияют на наше здоровье? Повышают ли положительные эмоции работоспособность? И что поможет поднять или поддержать хорошее настроение? На эти вопросы я постараюсь ответить.

# ЭМОЦИЙ.

- *Научные взгляды на природу и сущность эмоциональных проявлений представлены двумя основными направлениями.*
- *Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи У. Джемса "Что такое эмоция?". У. Джемс и независимо от него Г. Ланге сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено изменениями, как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов под влиянием внешних воздействий. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания.*

По Джеймсу "мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся". Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, стали их причиной. Отсюда становится понятной упрощенная трактовка произвольной регуляции эмоций - считалось, что нежелательные эмоции, например горе, можно подавить, если намеренно совершать действия, характерные для достижения положительных эмоций. Концепция Джеймса

- **Основные положения критики были высказаны У. Кенноном, который обратил внимание на то обстоятельство, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, очень походи друг на друга и как таковые недостаточны для того, чтобы удовлетворительно объяснить качественное многообразие человеческих эмоций. Кроме того, искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями.**

Опубликовав в 1872 году книгу "Выражение эмоций у человека и животных", Ч. Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его эволюционной теории возникновения и развития эмоций состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев. Тем самым Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего.

- *"Ассоциативная" теория В. Вундта (1880) предусматривала до некоторой степени влияние представлений на чувства, и, с другой стороны, характеризовала эмоции как внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений. "Телесные" реакции Вундт рассматривает лишь как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как отражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмоции) развились позже. При возникновении в сознании человека эмоции она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержанию низшее чувство или ощущение, которое и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. Так, например, мимика презрения (выдвигание нижней губы вперед) сходна с движением, сопровождающим выплевывание чего-либо неприятного, попавшего в рот человеку.*

# Влияние настроения на работоспособность студентов.

---

- **Вы когда-нибудь задумывались о том, как настроение влияет на вашу работу, работу ваших одноклассников или персонала в учебном заведении?**
- **Представим, утром вы встали на 5 минут позже обычного, ночью вам приснился дурной сон, за завтраком вы посадили пятно на белоснежной блузке, но переодеваться уже некогда, вы бежите в школу / на работу, опаздываете, входите в класс злым и подавленным... И всё? Неужели как прилежный ученик или опытный педагог вы сегодня не реализуетесь?!**
- **Действительно ли плохое настроение окрашивает наш день в мрачные краски и снижает производительность? В конце концов, некоторые люди достигают потрясающих результатов, работая именно в состоянии нервного напряжения. А у других получается успокоиться и избавиться от плохого настроения, обустроившись на рабочем месте, просматривая почту и совершая прочие рутинные процедуры. Но таких - единицы, большинство же не может выбраться из омута утреннего раздражения и злости, и, конечно, такое состояние напрямую сказывается на работе. Но как?**

- 
- *И этот факт нельзя игнорировать. Наоборот, учебным заведениям следует задуматься, как изменить в лучшую сторону настроение учащихся и персонала с утра. Многие скажут, что это - «мелочь». Но на эту проблему все же стоит обратить внимание, потому что эта «незаметная мелочь» серьезно влияет на результаты работы всего коллектива.*
  - *Наблюдения показали, что учащиеся выполняют свои обязанности тщательнее и внимательнее, когда они в хорошем настроении. Но хорошее настроение отнюдь не побуждает работать производительнее – количество заданий и выученных параграфов, обрабатываемых «счастливыми» людьми, не возросло. Эффект отрицательного настроения немного иной. В плохом настроении студенты выполняют меньше упражнений и меньше внимания уделяют своей работе.*

# Влияние положительных и отрицательных эмоций на иммунитет человека.

- **В западной медицинской науке исторически сложилась традиция выделять конкретную часть организма и рассматривать ее отдельно. Английские слова «science» (наука) и «scissors» (ножницы) произошли от одного корня. Оба слова связаны с понятием разрезания чего-либо на части. Сегодня же передовым направлением считается изучение механизмов взаимодействия между этими частями. Например, настроение и иммунная система до недавнего времени рассматривались как совершенно независимые компоненты. Теперь их считают взаимосвязанными частями большой системы. Благодаря этому открытию появилась новая отрасль медицины, которая называется психоневроиммунология. На сегодняшний день также просматриваются связи между настроением и интеллектуальными способностями.**

# ● Каким образом настроение влияет на иммунитет?

---

- *Работникам медицинской сферы давно известно, что оптимизм помогает пациентам преодолеть болезнь. Например, наблюдая за людьми с ВИЧ-инфекцией, ученые выявили взаимосвязь между оптимистическим настроем, более поздним развитием симптомов и большей продолжительностью жизни.*
- *Чем же объясняется связь между оптимизмом и сопротивляемостью болезни? С практической точки зрения, оптимистически настроенные пациенты могут лучше справляться с болезнью благодаря более точному выполнению предписаний врачей. Впрочем, настроение оказывает и непосредственное влияние на иммунную систему. Эксперименты показали, что оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов. Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.*

# Смех + физические нагрузки = долголетие.

- *Изучая влияние эмоций на здоровье человека, врачи установили, что когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу, клетки серого вещества получают больше кислорода. Происходит некое «биохимическое ободрение», которое ликвидирует усталость, очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в сосудистой системе, вырабатывается гормон счастья. А железы внутренней секреции начинают вырабатывать вещества, снимающие головную боль. Также врачи открыли, что искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.*

- 
- *Ученые из Саарландского университета (Германия) проводили исследования влияния занятий спортом на продолжительность жизни человека, опубликованное в издании «Circulation». По мнению ученых, активная физическая нагрузка препятствует укорачиванию теломеров – последовательностей ДНК, которые контролируют кончики хромасом. Таким образом, активные занятия спортом препятствуют старению клеток, а это, в свою очередь, продлевает жизнь человеческого организма.*

# Эмоции, как фактор ухудшения здоровья.

- Интересное исследование было проведено одним австрийским психологом, который в течение пяти лет наблюдал за двумя тысячами добровольцев. В ходе исследования ему удалось выделить наиболее вредные для здоровья эмоции. И так, результаты исследования показали, что у людей, которые завидуют чужим успехам, в два с половиной раза выше риск инфаркта. Наличие чувства ревности приводит к гормональным расстройствам. Причем, прежде всего, уменьшается выработка половых гормонов – тестостерона, что является причиной мужской импотенции. Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний. Жалость к себе становится причиной заболеваний печени. Кроме того, у тех, кому себя жалко, увеличивается выработка гормона слабости, снижается содержание сахара в крови, могут возникнуть проблемы с приемом пищи. Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.

# Рекомендации.

---

- *Физическая нагрузка. Если нагрузки сделать ежедневной привычкой, то можно застраховать себя от подавленного состояния. Хорошее настроение после фитнеса сохраняется до 12 часов. для поддержания хорошего настроения нам требуется 30 минут умеренной физической активности в день, и так не менее пяти дней в неделю.*
- *Звуковое воздействие. Опытным путём доказано, что звуковой ряд классической музыки оказывает мощное гармонизирующее действие на организм. Но можно использовать и ритмичные композиции современных композиторов, а также звуки природы (шум воды, пение птиц и т. д.). Чаще слушайте то, что вам нравится, что не оставляет вас равнодушным.*
- *Факт: воздействие живой природы, будь то прогулка по городу, игра с домашними животными или вы просто понюхаете цветок, несомненно поднимет настроение.*

- 
- *Мощным защитным действием от депрессии обладает какое-либо хобби или творчество. Когда человек что-то создаёт и получает ожидаемый результат, то у него происходит выброс гормонов радости (эндорфинов), которые очень надёжно защищают от всех видов депрессии.*
  - *Дефицит серотонина, например, вызванный снижением уровня серотонина в мозге является одним из факторов формирования депрессивных состояний и тяжёлых форм мигрени. Поэтому не исключайте из рациона питания бананы, сливы, инжир, чёрный шоколад, которые способствуют биосинтезу серотонина и часто улучшают настроение.*
  - *Сосредоточьтесь на своих успехах. Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредотачиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.*

- 
- *Радуйтесь успехам других. Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.*
  - *Наслаждайтесь едой. Пища замечательна, потому что она затрагивает все пять из ваших чувств. Иногда ваше настроение может спасти вкусная еда и необычная сервировка стола.*
  - *Установите цели. Когда у вас есть четко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость. А значит тратить время на грусть вам просто некогда.*
  - *Заведите новое знакомство. Люди - коммуникабельные существа. Нет ничего приятней, чем новое знакомство.*
  - *Восстановите общение со старым другом. Найдите время, чтобы связаться со старым другом, которого вы давно хотели увидеть, но не могли найти подходящий момент. Совместные воспоминания непременно поднимут ваш дух.*
  - *Проведите время с друзьями и семьей. Наиболее остро чувство любви и счастья человек испытывает, находясь в кругу близких людей.*

- 
- *Простите себя. Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя.*
  - *Оденьтесь хорошо. Ваша одежда отражает то, что у вас внутри. Она может как хорошо, так и плохо влиять на ваше эмоциональное состояние.*
  - *Делайте комплименты. Сделав человеку приятно, вы сами почувствуете прилив радости.*
  - *Улыбайтесь. Между вашей физиологией и психологией существует обратная связь. Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, и наоборот, если вы улыбнетесь, у вас появится хорошее настроение.*
  - *Действуйте. Продвижение к поставленной цели дает вам возможность почувствовать удовлетворение.*
  - *Сон. Частой причиной подавленности является недосыпание. Постарайтесь лечь спать раньше или поспите днём. Ведь сон – это лучшее лекарство, в том числе и от плохого настроения.*

# ВЫВОДЫ

---

- *Выводы.*
- *В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека, но хорошее - более сильное. Настроение, которое вы «приносите» с собой на работу / в школу, гораздо сильнее влияет на общее настроение вашего дня, чем события, которые происходят на рабочем месте.*
- *Эксперименты показали, что оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов. Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.*
- *Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.*
- *Обработка результатов показала: эмоциональные состояния учеников зависят, в первую очередь, от характера учителя (улыбчивый, злой), во-вторых, от той атмосферы, которую создает учитель на уроке, в-третьих, каким языком пользуются учителя (с юмором, с приятным голосом или строго и т.д.), в-четвертых, от методов обучения (поощрение, наказание).*
- *Эмоциональные состояния учителей и учеников взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.*

- 
- *Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности.*
  - *Врачи открыли, что искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.*
  - *Таким образом, активные занятия спортом препятствуют старению клеток, а это, в свою очередь, продлевает жизнь человеческого организма.*
  - *Зависть, ревность, вина, жадность, жалость – увеличивают риск онкологических заболеваний, инфаркта, а так же приводят к гормональным расстройствам.*

---

**Спасибо за  
внимание!**