Автор: admin
07.10.2013 17:15 -

В чём корень зла, или Что полезно знать об эмоциях? Часть 2

Известный русский учёный И. Павлов писал: *«Наши чувства приятного, неприятного, лёгкости, трудности, радости, мучения, торжества, отчаяния и так далее связаны со всеми вариациями либо лёгкого, либо затруднительного протекания нервных процессов, происходящих в больших полушариях».* Многочисленные исследования физиологов показали, что в развитии эмоций основная роль принадлежит коре больших полушарий головного мозга и подкорковым образованиям.

Представим себе схематично формирование положительной эмоции у человека. Вы пришли домой после напряженного рабочего дня, включили телевизор. Выступает ваш любимый комический артист... И вы сразу заулыбались. Это внешнее проявление образующейся эмоции. Ваш мозг извлек из глубин памяти сохранившееся впечатление от предыдущих выступлений артиста и через подкорку, через вегетативную нервную систему направил сигналы ко всем органам и тканям организма.

Получив сигналы, последние, в свою очередь, направили ответные сигналы в головной мозг. После этого по команде из головного мозга сформировалась положительная эмоция, которая внешне проявилась в улыбке. Но ведь эмоция – это комплекс, в который входит еще и внутренний компонент! Значит, улыбка обозначена не только на лице. «Заулыбались», если можно так выразиться, и внутренние органы.

А артист продолжает выступление... Ваша улыбка уже превращается в смех, а затем в хохот. Эмоция приняла бурный характер. Вредна ли она? Наоборот! После переживания такой эмоции вашу усталость как рукой сняло. Не случайно И. Павлов утверждал, что при отсутствии эмоций кора головного мозга лишается основного источника энергии.

Возьмем другой пример, противоположного значения. Спорят два человека. Спор разгорается, приобретает повышенную эмоциональную окраску. Если один человек не в состоянии сдержаться, то каждое последующее слово противника вызывает у него в коре мозга новые волны возбуждения, причем последующая волна сильнее предыдущей.

Наступает состояние, называемое аффектом, когда до предела возбужденная кора головного мозга перевозбуждается. Подкорковые образования, лишаясь тормозного влияния перевозбужденной коры, начинают руководить поведением человека. Тут-то заложенные в подкорке инстинкты проявляют бурную деятельность. Спорщик разражается бранью или... пускает в ход кулаки.

Если ваш противник сильнее или его служебное положение выше, тогда вся волна перевозбужденных сигналов, не имея выхода во внешнюю среду, обрушивается на ваши внутренние органы, ища среди них место наименьшего сопротивления. У одних это самое уязвимое место оказывается в сердце, у других – в сосудах, у третьих – в желудке. Это начало трагедии органа. Если человек часто вступает в такие «споры», то рано или поздно в одном из внутренних органов или в одной из тканей развиваются патологические процессы, приводящие к болезни: у одних к гипертонии, у других к язвенной болезни, у третьих к нервно-психическим расстройствам, у четвертых к кожным болезням... И ничего этого не было бы, если бы человек научился сдерживаться, не превращать обычную эмоцию в аффект.

Бывают подобные случаи и в семье. Муж пришел домой расстроенный или взвинченный неприятностями на работе. Сгоряча у него сорвалось с языка грубое слово... Конечно, семья – не громоотвод для «сброса» отрицательных эмоций. Но уж коль так получилось, жене лучше бы смолчать, попытаться успокоить его. И лишь потом, когда острота пройдет, указать на всю неприглядность оскорбительных слов. Но где там! На грубость нужно отвечать только грубостью!

Тут-то и начинается семейный спор, доходящий до скандала, а иногда и до разрыва, распада семьи. Виновный, получив изрядную порцию отрицательных эмоций, потом мучается угрызениями совести, но «гордость» не позволяет ему сделать шаг к примирению. В результате и семьи нет, и здоровье ухудшилось. Да и на работе это отражается.

Социологические исследования, проведенные в некоторых странах, показали, что производительность труда находится в прямой зависимости от настроения рабочих. Когда это перевели на язык цифр, выяснилось: снижение настроения уменьшает производительность труда на 10 процентов!

Эмоции, если они носят отрицательный характер, **могут способствовать**

возникновению болезни , могут усугублять ее течение. Положительные же эмоции часто **повышают сопротивляемость организма** и вследствие этого создают условия невосприимчивости человека к некоторым болезням.

Эмоции будут оказывать благоприятное влияние на организм лишь тогда, когда человек научится управлять ими. Жан-Жак Руссо писал: «Все страсти хороши, когда мы владеем ими; все дурны, когда мы им подчиняемся».
Чтобы научиться владеть эмоциями, их необходимо воспитывать и у себя, и у других.

К эмоциям люди относятся по-разному. Одни любят поговорку: «Человек до двух лет учится говорить, а с двух до 60 молчать». И они стараются молчать. Молчать, когда оскорбляют других, молчать, когда достается им. На их лицах вы не увидите никакого выражения эмоций. Они считают, что так берегут свое здоровье. А может ли быть здоровье при скучной серой жизни!

Вторые провозглашают: «Жизнь – это борьба!» Но если они борются со всеми «ветряными мельницами», встречающимися на пути, то такое донкихотство вызывает у окружающих лишь улыбку...

Третьи, взяв из арсенала первых и вторых самое ценное, учатся правильно реагировать на окружающие события.

Я – за третьих! За тех, кто умеет разумно распоряжаться своими эмоциями, не причиняя вреда ни себе, ни окружающим их людям, кто умеет управлять ими, а не идёт у них на поводу.

Говорят, психологи советуют людям, часто впадающим в депрессивное состояние, чаще улыбаться. Объяснение простое. Улыбаясь, человек с помощью мышц лица увеличивает кровоснабжение мозга и повышает уровень кислорода в крови. А это помогает быстрее справиться с депрессией.

Важно научиться умению сосредоточиться на своих ощущениях в состоянии нервного возбуждения, задать себе вопрос о ситуации и сформулировать ответ. Это позволит по-другому оценить положение. А если при этом медленно вдохнуть, задержать дыхание и так же медленно выдохнуть, это поможет успокоиться и не даст чувствам взять над вами верх. И тогда в различных ситуациях человеку легко будет избежать эмоциональных крайностей, которые только осложняют общение и жизнь в целом.

Поэтому не подчиняйтесь отрицательным эмоциям, гоните их прочь, а положительные эмоции пусть управляют вами, заряжают вас положительной энергией, наполняют вашу жизнь радостью, поддерживают ваш жизненный тонус, укрепляют жизненные силы.

Автор - **Людмила Задорожная**
Источник