

Эмоции и здоровье человека



Автор работы: Кузнецова Анна

**Научный руководитель: Дмитриева
Ольга Ивановна**



Классификация эмоций

Эмоции

Стенические

Астенические

Тревожность

```
graph TD; A[Тревожность] --> B[Личностная]; A --> C[Ситуативная]; B --> D(Устойчивая индивидуальная характеристика); C --> E(Субъективно переживаемые эмоции);
```

The diagram is a flowchart illustrating the classification of anxiety. At the top, a cyan rectangular box contains the word 'Тревожность' (Anxiety) in red. A large cyan arrow points downwards from this box to a horizontal line. From this line, two arrows branch out to two separate cyan rectangular boxes: 'Личностная' (Personality) on the left and 'Ситуативная' (Situational) on the right. Below the 'Личностная' box, a vertical arrow points to a magenta oval containing the text 'Устойчивая индивидуальная характеристика' (Stable individual characteristic). Below the 'Ситуативная' box, a vertical arrow points to a magenta oval containing the text 'Субъективно переживаемые эмоции' (Subjectively experienced emotions). The background is light gray with a blue vertical bar on the left and a yellow horizontal bar on the right.

Личностная

Устойчивая
индивидуальная
характеристика

Ситуативная

Субъективно
переживаемые
эмоции

Эмоциональные
состояния

Положительные

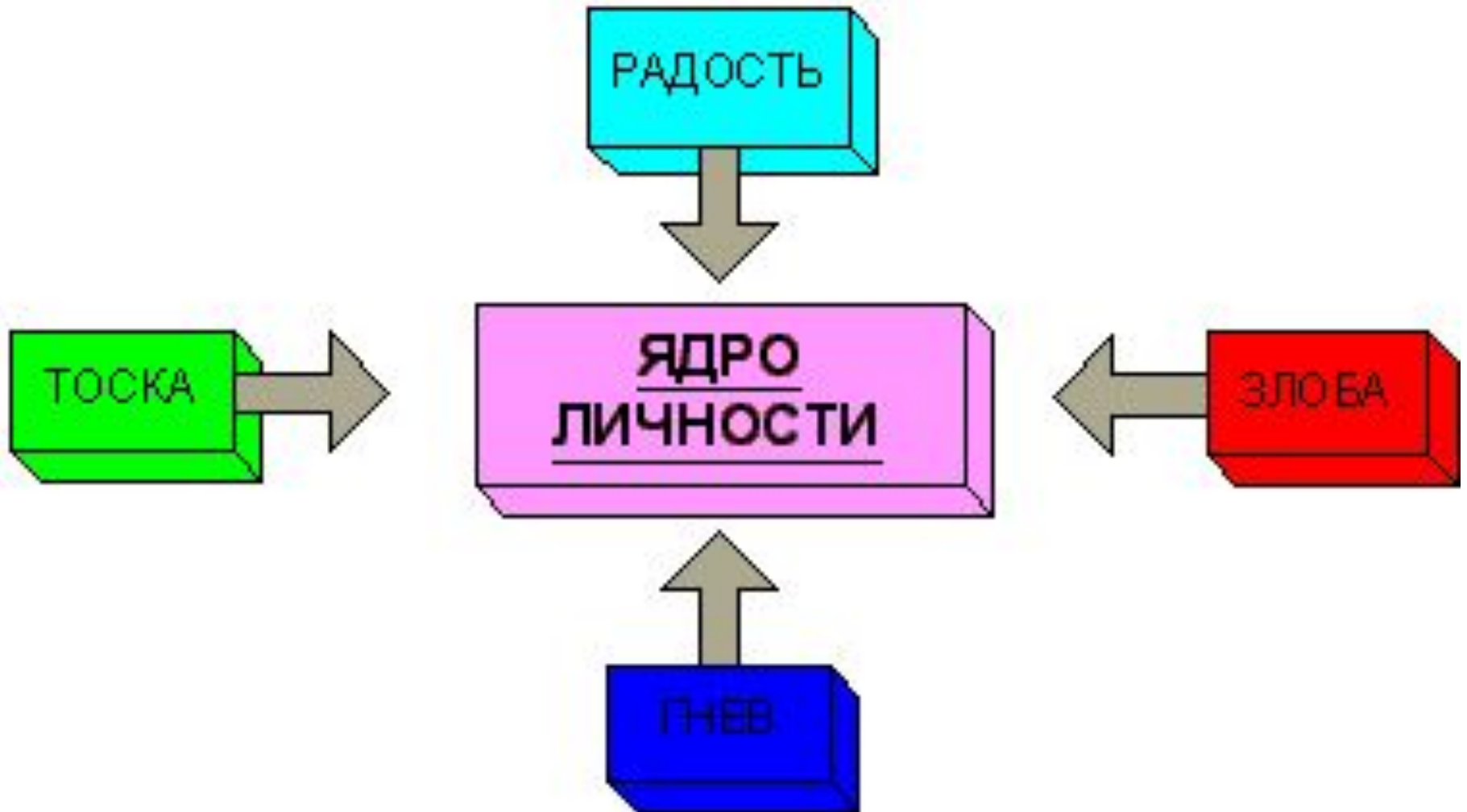
Отрицательные

Удивление

Интерес,
радость

Страдание,
гнев,
отвращение,
страх, стыд

Эмоции и здоровье



Функции эмоций

Побуждаю
-
щая

Отражательная
(оценочная)

Подкреп
-
ляющая

Переключательна
я

Коммуникативная

Психоневрологические расстройства

- Стресс (от англ. Stress – напряжение) – это общая реакция организма на интенсивное или необычное внешнее воздействие.
- Невроз – это временное, обратимое нарушение нервной системы, которое возникает под влиянием психической травмы.



Неврозы

```
graph TD; A[Неврозы] --> B(Истерия); A --> C(Неврастения); A --> D(Психастения);
```

Истерия

Неврасте
ния

Психасте
ния

Истерия

Легкая степень

Тяжелая форма

Раздражительность
Беспричинный плач, смех
Затрудненное дыхание
Сердцебиение

Припадки, судороги
Параличи различных
частей тела



Неврастения

Неврастения – заболевание нервной системы, характеризующееся раздражительностью и повышенной возбудимостью вместе с быстрой утомляемостью и истощением.

Симптомы:

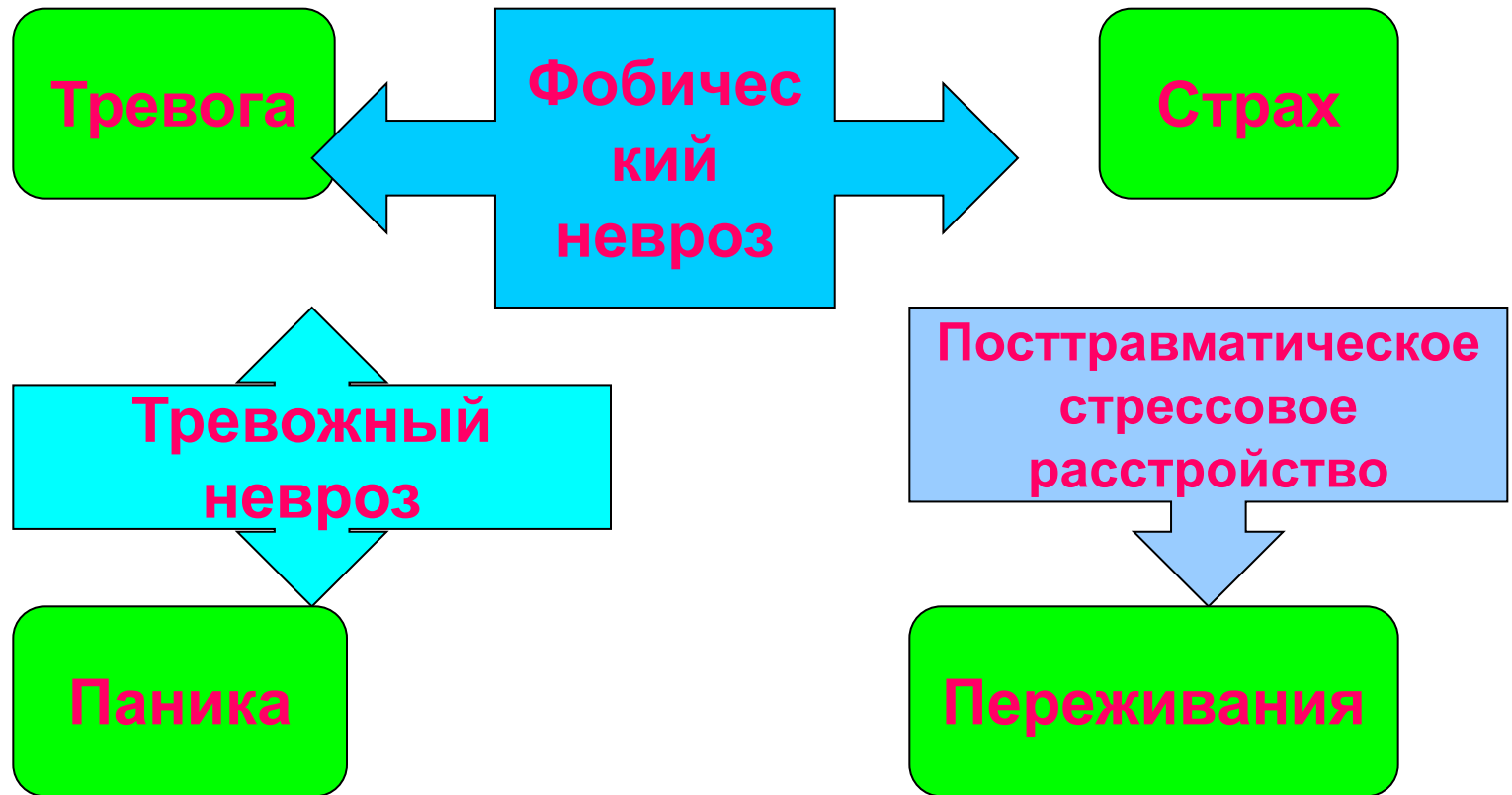
- пониженная работоспособность;
- сердцебиение;
- потливость, ощущение жара.

Психастения, или невроз навязчивых состояний

Психастения – это заболевание нервной системы, при котором у больного помимо его воли возникают так называемые навязчивые состояния: какие либо воспоминания, мысли, страхи, действия и влечения.

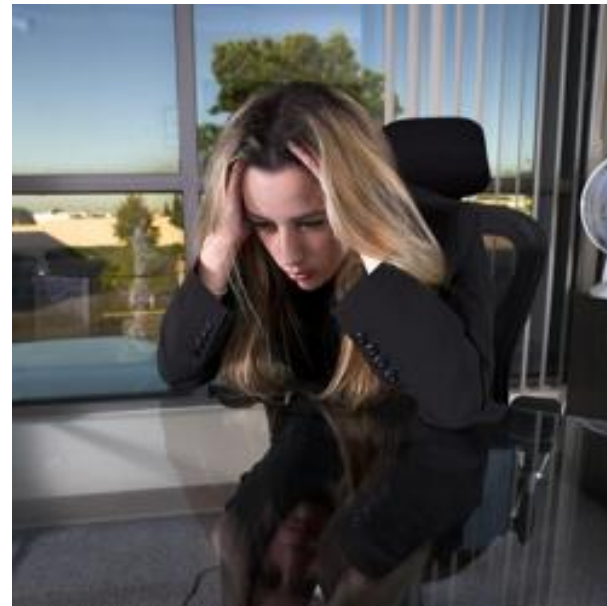


Виды психастении



Ипохондрический невроз

Выражается в утрированной заботе о своем здоровье и постоянном страхе заболеть какой-нибудь серьезной болезнью.



Выявление форм эмоциональных перегрузок у подростков и способы их ликвидации

- **Цель:** Разработать рекомендации для подростков по ликвидации нежелательных последствий эмоционального стресса, нейтрализации эмоциональных перегрузок.
- **Гипотеза:** Высокий эмоциональный уровень у человека приводит к ухудшению его здоровья.

Выявление форм эмоциональных перегрузок у подростков и способы их ликвидации

Задачи: 1) провести исследования, направленные на установление количества людей, склонных к выраженной тревоге и депрессии, и, имеющее представление о различиях между депрессией и плохим настроением.

2) создать рекомендации, направленные на нормализацию эмоционального фона человека.

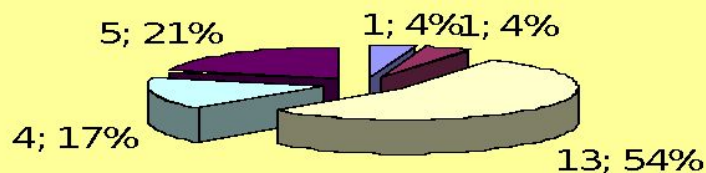
Методика: тестирование и анкетирование.

- тест на ВНД;
- сопоставление данных

№	Состояние	Кол-во людей
1	Субклинически выраженная тревога и депрессия	1
2	Клинически выраженная тревога. Субклинически выраженная депрессия	1
3	Отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии	13
4	Клинически выраженная тревога. Отсутствие достоверно выраженных симптомов депрессии	4
5	Субклинически выраженная тревога. Отсутствие достоверно выраженных симптомов депрессии	5

Выявление респондентов с выраженной тревогой и депрессией

Диаграмма №1



■ Субклинически выраженная тревога и депрессия

■ Клинически выраженная тревога. Субклинически выраженная депрессия

□ Отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии

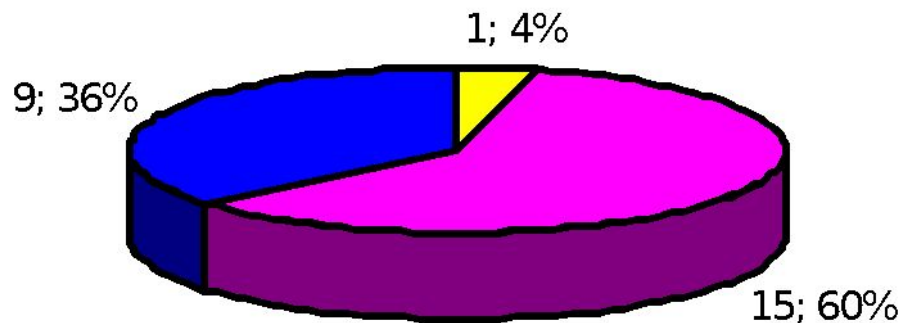
□ Клинически выраженная тревога. Отсутствие достоверно выраженных симптомов депрессии

■ Субклинически выраженная тревога. Отсутствие достоверно

№	Состояние	Количество людей
1	Нет склонности к беспочвенным волнениям и переживаниям	9
2	Возможна склонность к беспочвенным волнениям и переживаниям	15
3	Очень высокая сонность к депрессивным состояниям	1

Соотношение между депрессией и плохим настроением

Диаграмма №2



- Высокая склонность к депрессии
- Возможна склонность к депрессии
- Низкая склонность к депрессии

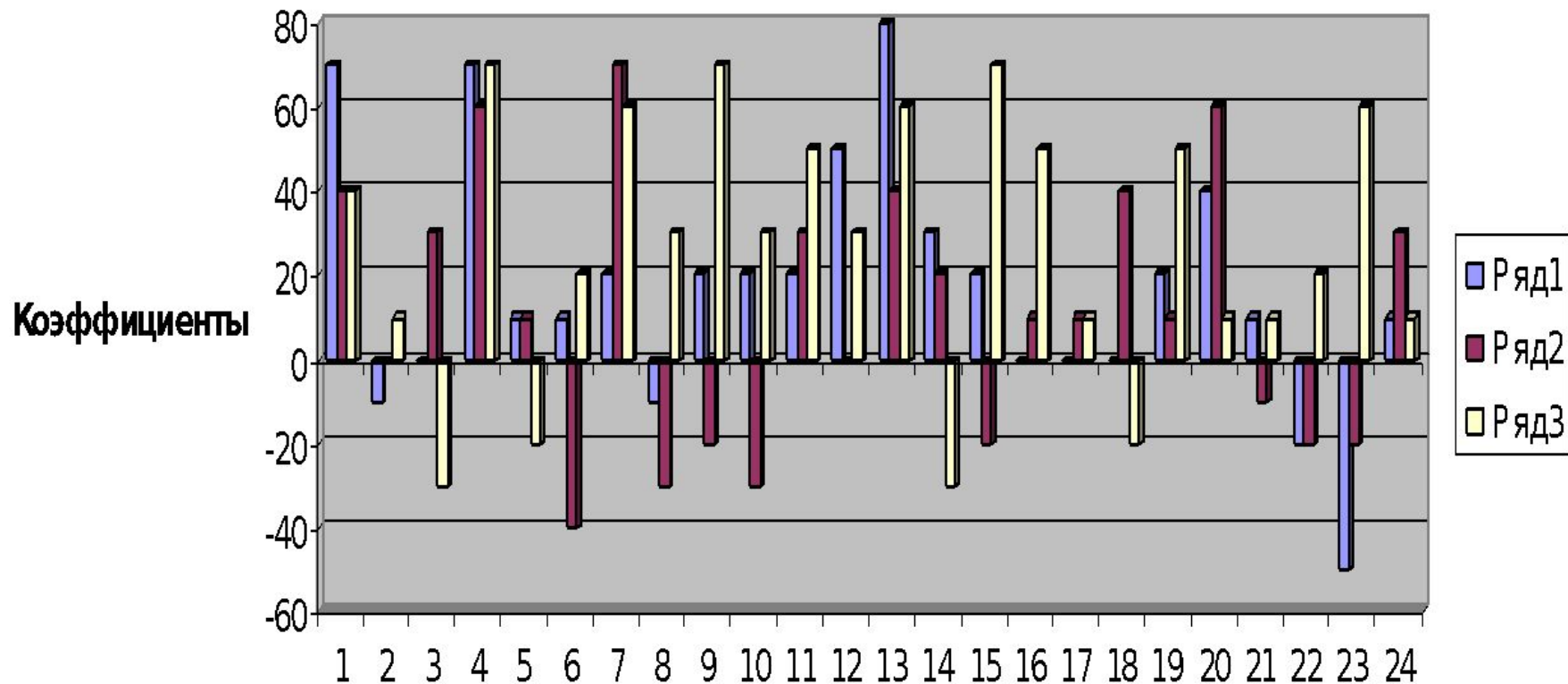
Определение ориентировочного типа ВНД (по Павлову И.П.)

№	Полученные данные		
	Ка	Кб	Кв
1	70	40	40
2	-10	0	10
3	0	30	-30
4	70	60	70
5	10	10	-20
6	10	-40	20
7	20	70	60
8	-10	-30	30
9	20	-20	70
10	20	-30	30
11	20	30	50
12	50	0	30

Определение ориентировочного типа ВНД (по Павлову И.П.)

13	80	40	60
14	30	20	-30
15	20	-20	70
16	0	10	50
17	0	10	10
18	0	40	-20
19	20	10	50
20	40	60	10
21	10	-10	10
22	-20	-20	20
23	-50	-20	60
24	10	30	10

Соотношение типов ВНД



1 ряд – K_a – сила нервных процессов

2 ряд – K_b – подвижность нервных процессов

3 ряд – K_c - уравновешенность нервных процессов

Уровень здоровья



Выводы

1. В исследуемой группе установлено 13 человек с отсутствием достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии.
2. У 11 респондентов есть склонность к выраженной тревоге и депрессии.
3. Из 25 опрошенных 16 человек имеют представление о различии между депрессией и плохим настроением.
4. У 9 респондентов из 25 нет склонности к беспочвенным волнениям и переживаниям.
5. У учащихся, имеющих хороший эмоциональный фон, отмечаются положительные показатели коэффициентов ВНД и высокий уровень здоровья.

Информационные ресурсы

- Ведяев Ф.П. Мозг, эмоции, здоровье; 1983/8 стр. 3 – 5, 16 – 26
- Маркешина Д. Влияние эмоций на здоровье человека стр. 15
- <http://www.no-stress.ru>
- <http://www.voppsy.ru>
- <http://www.effecton.ru>
- <http://www.psy.rin.ru>
- <http://www.psi.webzone.ru>
- <http://www.tests.holm.ru>
- <http://www.glossary.ru>
- <http://www.medlinks.ru>
- <http://www.bodhi.ru>