

Эмоции и здоровье человека



Автор работы: Кузнецова Анна

**Научный руководитель: Дмитриева
Ольга Ивановна**



Классификация эмоций

Эмоции

```
graph TD; A[Эмоции] --> B[Стенические]; A --> C[Астенические]; B --> C; C --> B;
```

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 text. A large cyan arrow points downwards from this box to a horizontal line. From this line, two vertical lines lead to two cyan rectangular boxes: 'Личностная' (Personality) on the left and 'Ситуативная' (Situational) on the right. From the bottom of the 'Личностная' box, a vertical arrow points to a magenta oval containing the text 'Устойчивая индивидуальная характеристика' (Stable individual characteristic). From the bottom of the 'Ситуативная' box, a vertical arrow points to a magenta oval containing the text 'Субъективно переживаемые эмоции' (Subjectively experienced emotions). A thin horizontal line is visible on the right side of the diagram, overlapping the 'Ситуативная' box.

Личностная

Устойчивая
индивидуальная
характеристика

Ситуативная

Субъективно
переживаемые
эмоции

Эмоциональные
состояния

Положительные

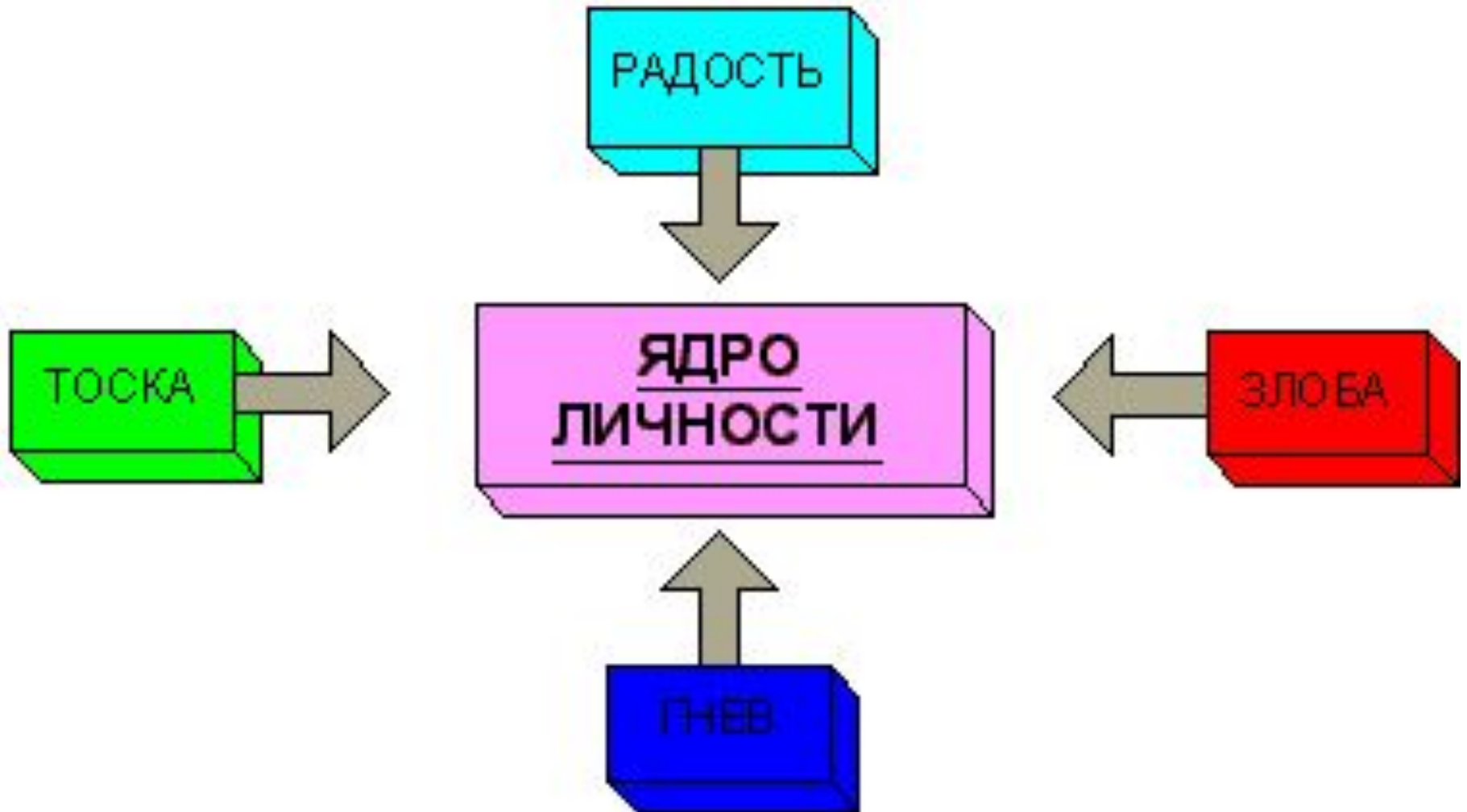
Отрицательные

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:

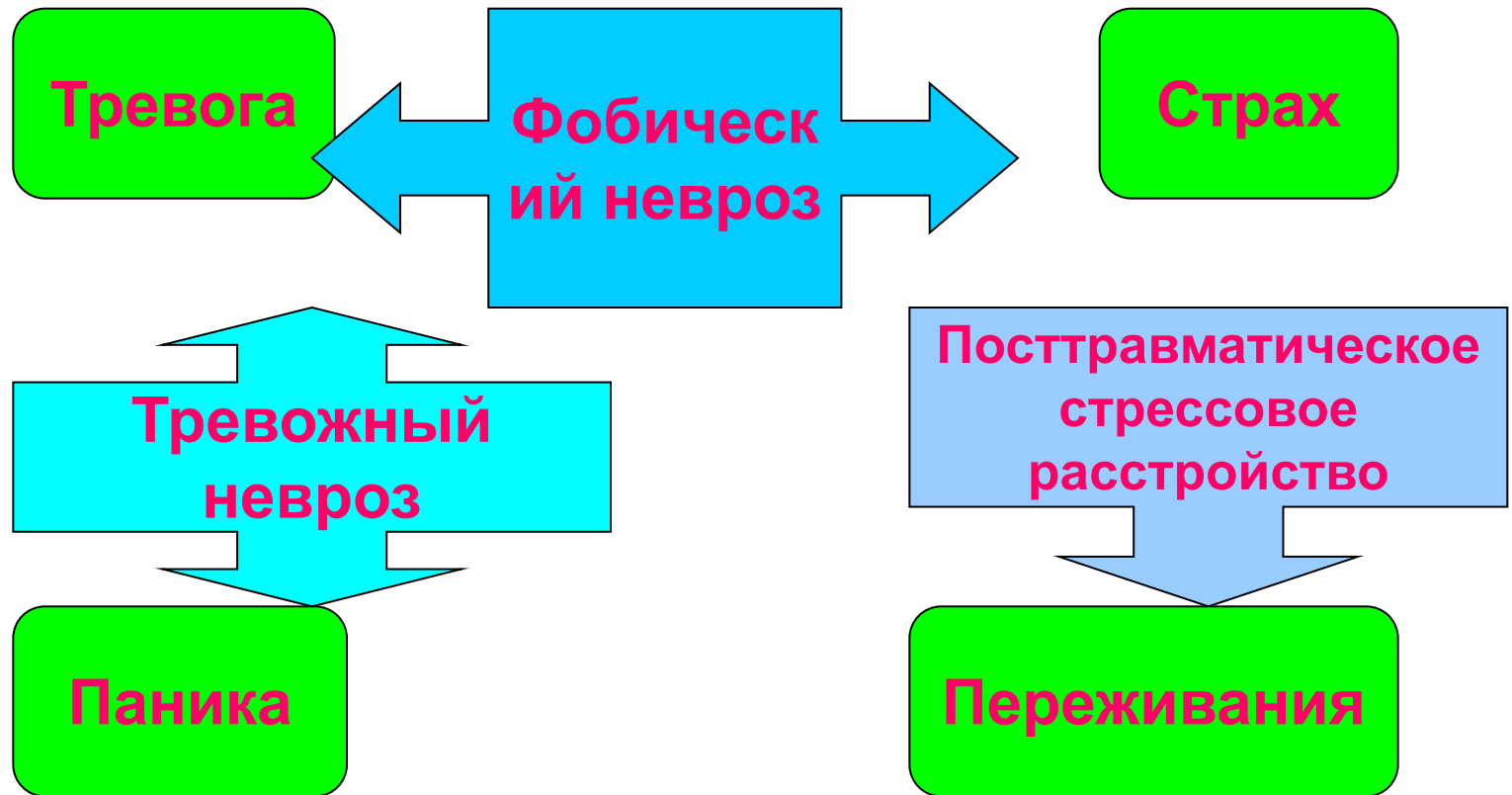
- пониженная работоспособность;
- сердцебиение;
- потливость, ощущение жара.

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.

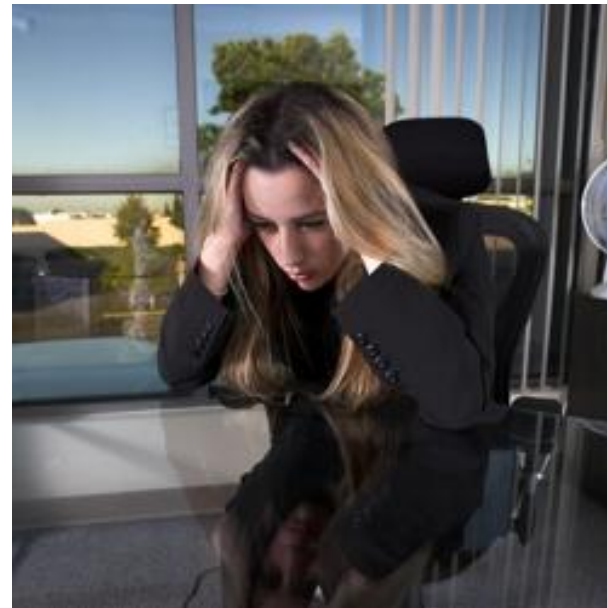


Виды психастении



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.

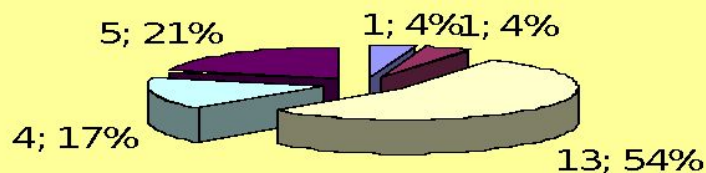
Методика: тестирование и анкетирование.

- 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

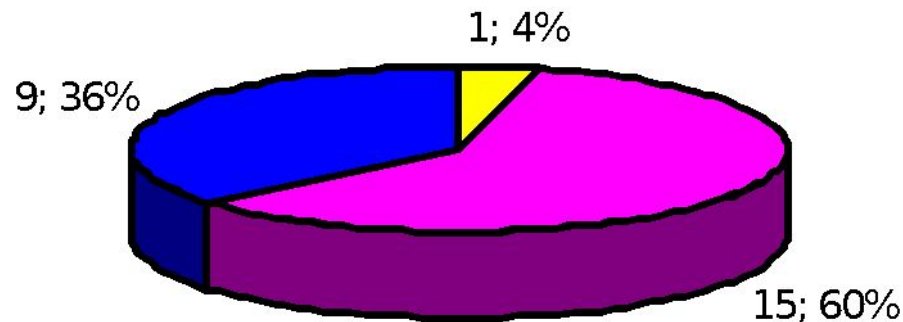
□ Клинически выраженная тревога. Отсутствие достоверно выраженных симптомов депрессии

■ 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

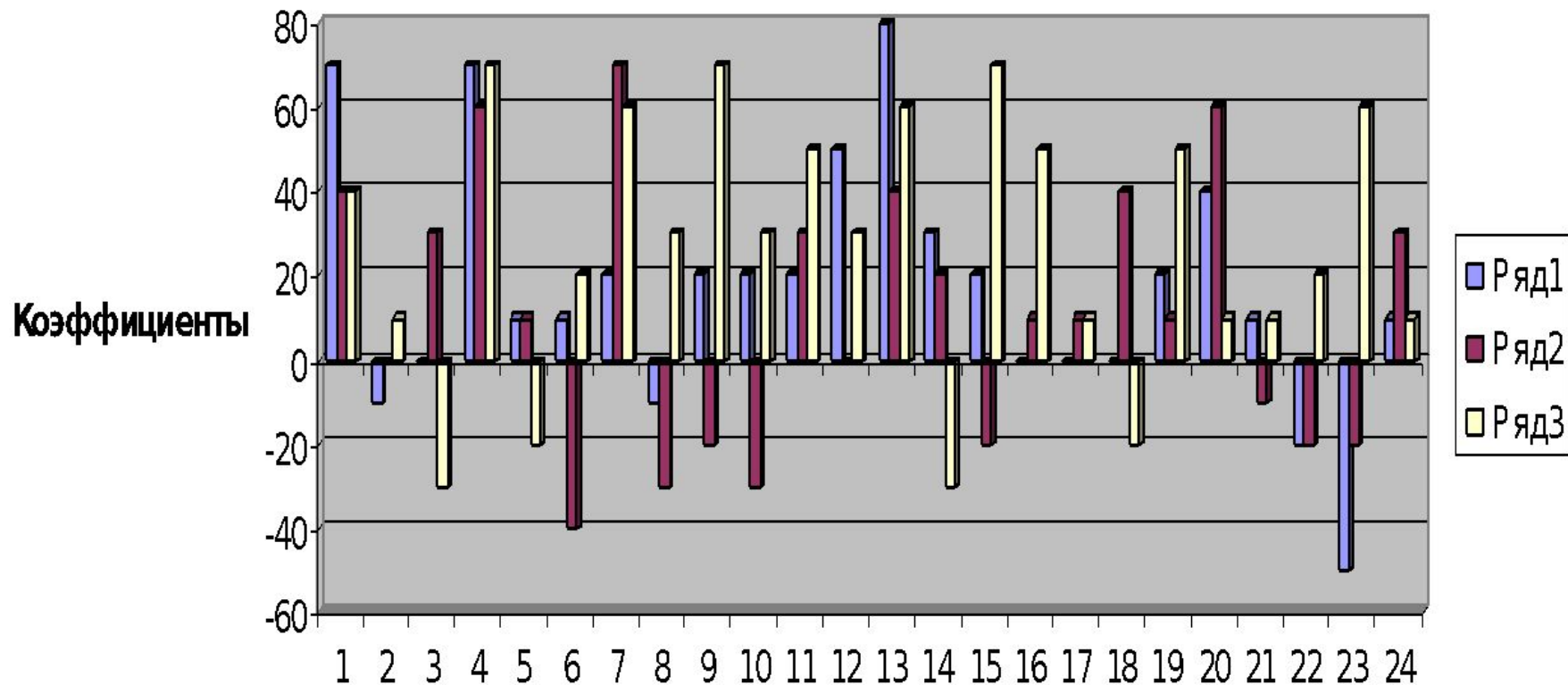
Определение ориентировочного типа ВНД (по Павлову И.П.)

№	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>