

# ЛЕКЦІЯ 3-4

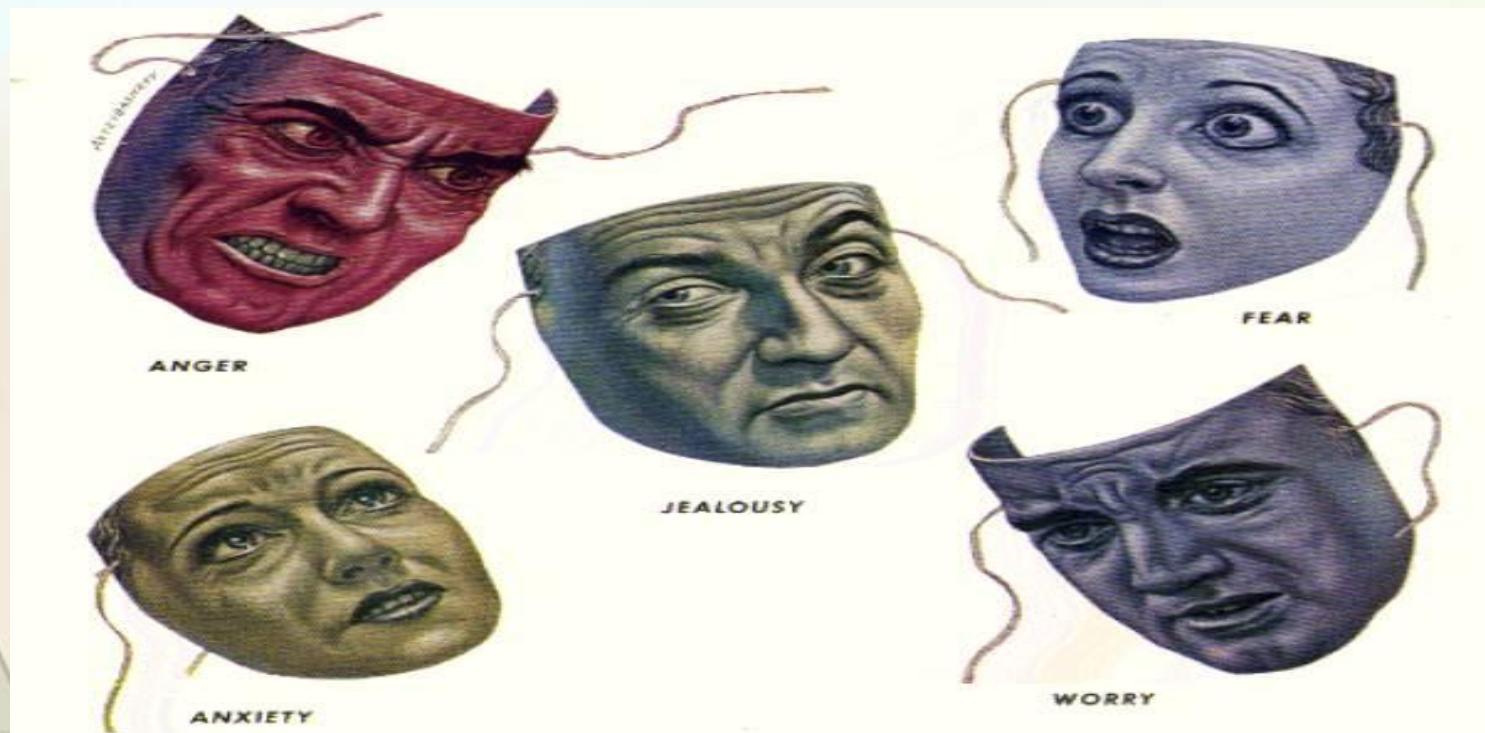
## Вплив емоцій і почуттів на здоров'я людини



Дяченко Ю. Л.

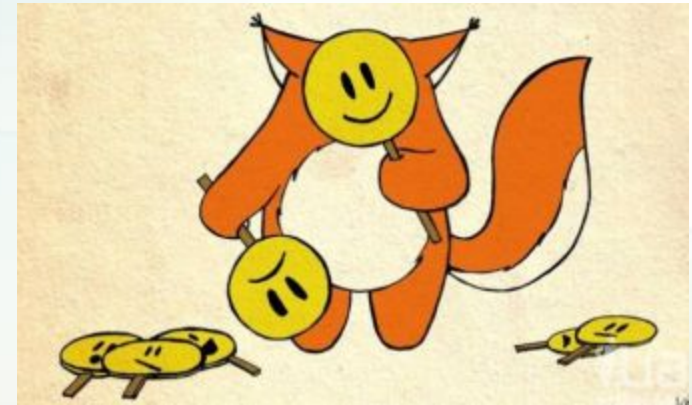
# Емоції

(від лат. Emotion – хвилювання, збудження) – це процес переживання ситуації, відношення до оточуючих об'єктів.



**Почуття** - це відображення у свідомості людини її ставлення до дійсності, що виникає при задоволенні чи незадоволенні вищих потреб.

**Емоції** – це прості переживання, пов'язані з задоволенням або незадоволенням органічних потреб.



**Почуття** пов'язані з вищими духовними потребами, що виникли в ході історичного розвитку людства. Емоції пов'язані з першою сигнальною системою. Почуття пов'язані з другою сигнальною системою.

# Емоції проявляються:

- В міміці (виразні рухи обличчя)



- В пантоміміці (виразні рухи всього тіла – поза, жест)



- В вокально-голосовій міміці (інтонація, виразні паузи, підвищення або пониження голосу, логічний наголос)



# Емоції бувають



**Позитивними**  
(радість,  
задоволення...)



**Негативними**  
(смуток, гнів...)



**Невизначеними**  
(розгубленість,  
зняковілість...)





# Позитивні емоції

- Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії (врівноваженості як приємному для суб'єкта стану);
- Сприяють довголіттю;
- Знижують ризик серцево-судинних захворювань.



# Негативні емоції

Приносять людині не менше (якщо навіть не більше) користі, чим позитивні. Позитивна роль негативних емоцій заключається в наступному:

- Негативні емоції є сигналом тривоги і попереджають нас про наявність небезпеки;
- Завдяки негативним емоціям ми дізнаємося про невдачі;
- Негативні емоції сприяють особистісному і духовному росту людини.



Ось п'ять пар емоційних станів, в яких одна емоція є корисною, а інша - шкідливою.

1. **Заклопотаність і тривога.**

Зрозуміло, що заклопотаність - це здорова негативна емоція, в той час як надмірна тривога здатна вивести людину з душевної рівноваги і навіть довести до панічного розладу.

2. **Смуток і депресія.**

Ці емоції часто виникають в ситуації втрати. Сумувати, якщо ви щось втратили в житті (роботу, стосунки, дружбу) - нормальна реакція, яка допоможе прийняти і пережити неприємну подія. Але от якщо ситуацію не приймати, а навпаки, мучити себе думками про те, що ця втрата несправедлива, і абсолютно неправильно, що вона трапилася у вашому житті - ви ризикуєте довести себе до депресії.



### 3. **Жаль і провина.**

Ці почуття, як правило, з'являються в ситуаціях, коли людина робить якийсь непривабливий, несхвальний вчинок. Переживаючи жаль, така людина визнає, що зробла помилку і приймає те, що вона не ідеальна. Але якщо людина починає засуджувати свою особистість в цілому, а не окремий поганий вчинок - тут і приходить всеосяжне почуття провини, яке пожирає енергію, віднімає сили, завдаючи тим самим величезної шкоди здоров'ю.

### 4. **Прикрість і сором.**

Вони приходять, коли людина нерозумно або негідно поводить на людях. Прикрість настає, якщо людина розчарований своєю поведінкою, але не собою як особистістю, розуміючи, що зазвичай вона веде себе гідно. А от якщо людина кляне себе за таку поведінку, якщо вона оцінює свій публічний «прокол» як неприпустимий, оскільки може втратити схвалення оточуючих, яке йому так необхідно - це вже сором.

## 5. **Роздратування і гнів.**

Ці емоції з'являються в ситуаціях, коли хтось не визнає правил життя людини. Переживаючи роздратування, така людина розуміє, що їй не подобається те, що робляться інші, але вона не вправі вимагати від них відповідності своїм правилам і вимогам. Сильний гнів настає тоді, коли людина потребує безкомпромісного дотримання власних правил від інших людей і засуджує їх за те, що вони цього не роблять!

# Почуття і здоров'я

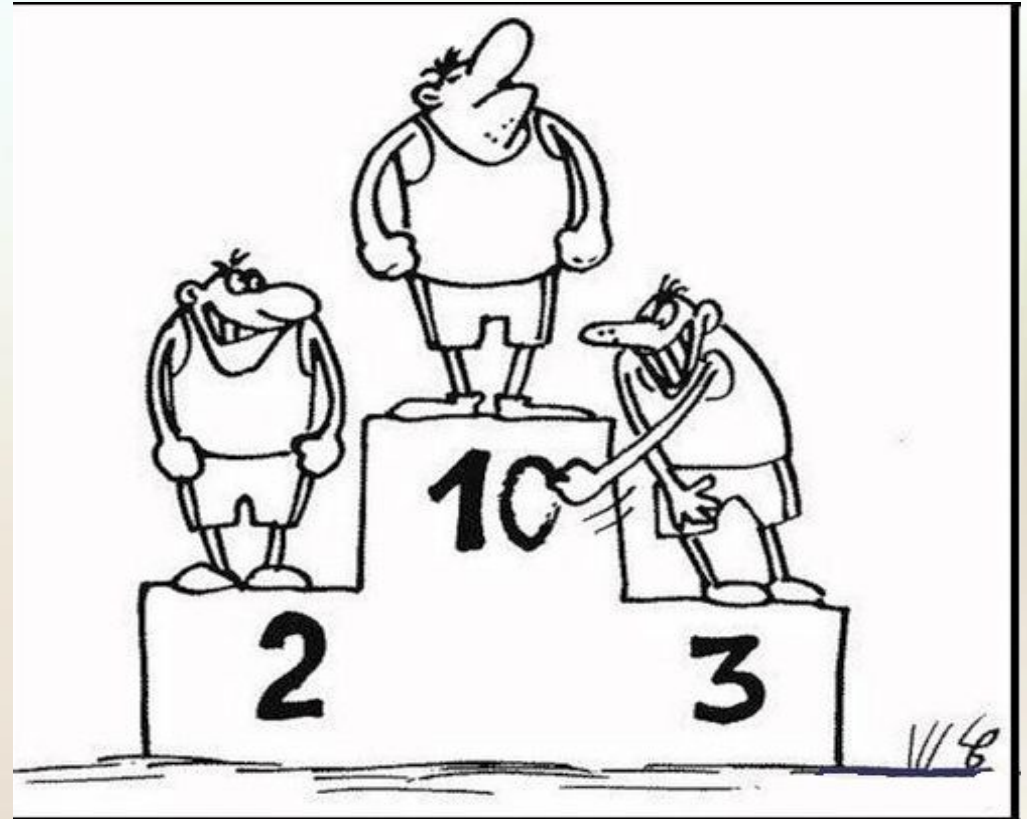
5 емоцій, що негативно впливають на здоров'я



рійський вчений,  
лузі психології та  
и, Вольфганг Грубер  
ження, в ході якого він  
а добровольцями у кількості двох  
тисяч протягом п'яти років. Підбивши  
підсумки, було виділено 5 найшкідливіших  
для здоров'я почуттів.

# Заздрість

**Було з'ясовано, що у заздрісників вищеризик виникнення інфаркту у 2,5 рази, ніж у людей, які раді чужим успіхам. Вчений назвав заздрість отрутою для людського серця.**



# Ревнощі



Дослідження показало, що ревнощі ведуть до порушення гормонального статусу організму. Почуття ревнощів притаманне дріб'язковим, тиранічними людям.

# **Почуття провини до себе**

**Як було показано, почуття провини до себе підвищує ймовірність розвитку онкологічних процесів. Люди, що займаються самобичуванням, частіше хворіють на простудні захворювання, більше схильні до інфекцій і сприймають це як належне. А вчені стверджують, що здоров'я на 80% залежить від психологічного стану людини.**



# **Жалість до себе**

**Жалість до себе веде до виникнення проблем з печінкою, збільшується**

**вироблення ацетилхоліну — гормону слабкості, знижується вміст цукру в крові, виникають проблеми з прийомом їжі.**



# ***Жадібність***



***У жадібних людей  
часто виникають  
проблеми з  
травленням, може  
виникнути булімія***

***або анорексія. Почуття жадібності  
часто межує з недоречним  
марнотратством.***



# Тест на розуміння міміки

Перед вами виразів обличчя, в яких закодовано шістнадцять емоційних станів людини. Спробуйте розшифрувати кожен в двох-трьох словах, а потім, зробивши запис, порівняти з відповідями.



# Відповіді на тест:

1. Байдужість.
2. Похмурість.
3. Ворожість.
4. Подив.
5. Веселощі.
6. Сильна злість.
7. Сум.
8. Сором'язливість.
9. Погане самопочуття.
10. Косий погляд.
11. Злість.
12. Бурхлива радість.
13. Глибока печаль.
14. Скепсис.
15. Питання.
16. Скорбота.

# Поради для самоконтролю емоційного стану

- ***Вправа «Візьми себе в руки».***
- Якщо ви відчуєте, що вас щось непокоїть, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий засіб довести собі свою

силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. – це поза сильної духом людини.



# Це треба знати:

При моральних перенавантаженнях потрібні сильні фізичні навантаження;

При напруженні, страху, фізичне розслаблення м'язів тіла.



# Синдром “емоційного вигорання”

**Це процес поступової втрати:**

- емоційної енергії
- когнітивної енергії
- фізичної енергії

**Що проявляється в симптомах:**

- емоційного і розумового виснаження
- фізичного стомлення
- особової усунутості
- зниження задоволення від виконання роботи.



[www.orthomax.it](http://www.orthomax.it)

# Синдром “емоційного вигорання”

Це механізм психологічного захисту  
особи у формі часткового чи повного  
виключення емоцій (аж до  
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО  
“ОТУПННЯ”)



**Розвитку синдрому емоційного вигорання, передус період підвищеної активності, коли людина повністю поглинена роботою, відмовляється від потреб, з нею не зв'язаних, забуває про власні потреби, потім настає перша ознака - виснаження.**

## **Виснаження**

**визначається як відчуття перенапруження і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, відчуття втоми, що не проходить після нічного сну.**

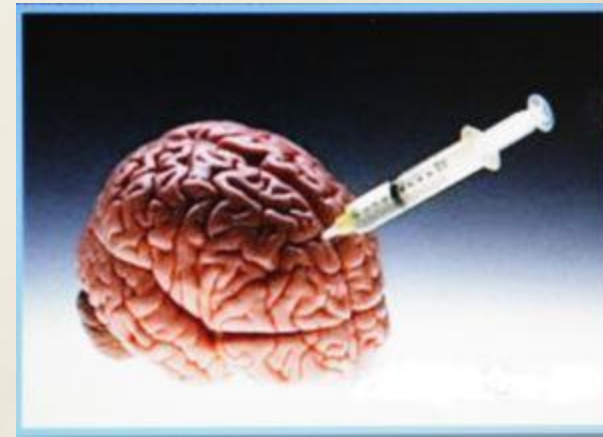


# Групи симптомів, характерних для синдрому психоемоційного «вигорання»

Група фізичних симптомів

Група емоційних симптомів  
Група інтелектуальних симптомів

Група поведінкових симптомів  
Група соціальних симптомів





# Група фізичних симптомів

- стомленість
- фізична втома
- виснаження
- зміна маси тіла
- порушення сну
- важке дихання
- задишка
- запаморочення
- патологічні вияви хвороб серця та судин
- надмірна пітливість
- тремтіння тіла
- артеріальна гіпертензія
- ураження шкіри та слизових оболонок



# Група емоційних симптомів

- Нестача емоцій
- черствість, байдужість
- відчуття безпомічності та безнадійності
- агресивність, дратівливість
- нездатність зосередитися
- депресія, душевні страждання
- втрата професійних перспектив
- збільшення деперсоналізації своєї чи інших



# Група інтелектуальних СИМПТОМІВ

- зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі
- нудьга, апатія
- втрата смаку та інтересу до ЖИТТЯ
- надання переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж креативно-творчому підходу
- цинізм і байдужість до новин
- формалізм у виконанні роботи



# Група поведінкових симптомів

- робочий час — понад 45 годин на тиждень
- під час роботи з'являються втома і бажання відпочити
- байдужість до їжі
- недостатнє фізичне навантаження
- виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків
- нещасні випадки — падіння
- травми, аварії та ін.; імпульсивна емоційна поведінка.



# Група соціальних симптомів

Низька соціальна активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; байдужість у ставленні до співробітників та рідних;

відчуття ізоляції,  
непорозуміння з іншими;  
відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, родичів, друзів і колег.



*Віддавай світу найкраще, що маєш і натомість  
одержиш жорстокий удар.  
І все ж віддавай світу найкраще, що в Тебе є.*

*Одна із заповідей Матері Терези*

**Дякую за  
увагу**



# Презентацію розробила

учитель основ здоров'я  
Комишнянської ЗОШ І-ІІІ ступенів  
Миргородської райдержадміністрації  
Рудич Оксана Олександрівна

2012