

# В чём корень зла, или Что полезно знать об эмоциях? Часть 1

Уж, кажется, говорено-переговорено на эту тему, но жизнь наша, жизненные ситуации, в которые мы попадаем и которые должны как-то разрешать, поневоле заставляют нас задуматься об эмоциональном состоянии, порой сотрясающем наш организм. Притом чем чаще переживаем, тем настойчивее осмысливаем. Особенно с возрастом. По-видимому, сам организм требует не относиться иногда бездумно к нему, сигнализирует определённым образом, пытается включить самозащиту.

И слово, заключающее в себе всю возможную гамму человеческих чувств, прочно закрепилось в нашем словаре – эмоции. И сколь многогранен человек, столь многогранны и чувства. Радость сменяет грусть, восторг – разочарование, на смену любви приходит ненависть. Но проходит ли эта смена чувств бесследно для человека? Пользу она несёт или при определённых условиях вред?

Ученые давно заметили, что некоторые эмоции являются причиной болезней. Еще в XVIII веке прусский врач Х. Гуфеланд в книге «Искусство продлить человеческую жизнь» писал: *«Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть»*.

И. Мечников в произведении «Этюды оптимизма» отмечал, что сильный гнев часто вызывает разрыв сосудов, сахарную болезнь, а иногда и развитие катаракты. Известный дерматолог П. Никольский сделал вывод, что угнетающие чувства печали, скорби, уныния, зависти, злобы часто способствуют возникновению кожных заболеваний.

Сейчас, когда сердечно-сосудистые болезни вышли на первое место среди причин смертности, эмоции упоминаются всё чаще и чаще. Считают, что люди, принимающие близко к сердцу всё, что встречается на их жизненном пути, больше подвержены заболеваниям.

Слово «эмоция» впервые появилось во французской литературе в 1534 году. Оно образовано от латинского глагола, означающего в переводе «возбуждать, волновать». Эмоции – это переживания человека, которые он ощущает при восприятии окружающей

действительности и самого себя.

Все эмоции условно можно разделить на **несколько типов**. Это настроение (например, тревога), страсти (ненависть, любовь), аффекты (ужас), длительные чувства (тоска).

Состояние, при котором снижено эмоциональное восприятие, называют **апатией**. В этом состоянии человек безучастен и к самому себе, и к окружающим. Повышенное настроение с необоснованным самодовольством, безмятежностью, беспечностью называется **эйфорией**.

Крайне неустойчивое настроение с оттенком сентиментальности, капризности, сопровождающееся слезливостью, слабодушием, названо **эмоциональной слабостью**. Сильно выраженная эмоция, при которой человек теряет власть над собой, получила название **аффекта**.

По значению для здоровья человека эмоции делятся на **положительные и отрицательные**. О том, какие эмоции переживает человек в данный момент, можно судить по его мимике, тону голоса, по бледности или покраснению кожи, по учащенному или, наоборот, резкому дыханию. Многие учёные, обследуя спортсменов перед стартом, студентов в дни экзаменов, артистов после выступления, обнаруживали у них изменение артериального давления, пульса, количества сахара в крови.

К. Платонов в книге «Слово как физиологический и лечебный фактор» пишет о том, что эмоциональное состояние влияет на деятельность желудка. Здоровым людям с помощью гипноза внушали положительные эмоции. Рентген показал, что желудок у них уменьшался, оживлялась перистальтика. При внушении же печали, горя желудок опускался, перистальтика ослабевала.

Эти данные убеждают, что эмоции имеют не только внешние, но и внутренние

проявления. **Нет в организме такой ткани, органа или системы, которые не участвовали бы в эмоциональном комплексе.**

Но какова природа эмоций?

Об этом речь пойдёт в следующей статье.

Автор - **Людмила Задорожная**

[Источник](#)