

Как эмоции влияют на состояние здоровья?

В жизни полно волнующих событий. Самых разных, везде и всюду. Новая работа, любовь, конфликт с детьми – чего только не бывает. Мы волнуемся, переживаем. Но у одних эти волнения быстро забываются, заменяются положительными эмоциями. У других процесс избавления от волнений не такой быстрый. Эмоции накапливаются и даже влияют на состояние здоровья.

Эмоции – неизбежные спутники любого события из нашей жизни. В зависимости от того, как наша психика умеет справляться с ними, отсортировать негативные и концентрироваться на приятных, психологи условно разбивают всех людей на два типа, А и Б.

К типу А относятся люди с чрезвычайно развитым чувством ответственности. Их касается все, что происходит вокруг них, как рядом, так и за многие тысячи километров. Они честолюбивы, стремятся достичь статуса, выделяющего их из толпы.

Успех – движущая сила таких людей. Чем бы они не занимались, для них необходимо быть лучше окружающих. Человек всего себя подчиняет очередной поставленной цели, приносит в жертву ради нее все и всех, включая самых близких.

Потенциальные трудоголики, люди типа А признают одно слово – «надо». Вечно загруженные, необычайно работоспособные, они воспринимают любой перерыв в работе как помеху. Для них не существует праздников или выходных. Психика таких людей перегружена, так как практически отсутствует переключение на другой вид деятельности.

В отношениях с окружающими тип А – жесткая, конфликтная личность, предпочитающая в любой ситуации настоять на своем, подавить «противника», но ни в коем случае не идти ни на какие компромиссы.

В вечной гонке некогда вспоминать о такой мелочи, как здоровье. Болезнь – удел

слабых. Человек типа А предпочитает не замечать своих болячек, в лучшем случае способен принять быстродействующее лекарство, устраняющее внешние симптомы.

Между тем, психика такого человека не обладает особым запасом прочности. Кроме того, самоконтроль развит явно недостаточно. Нервные срывы, сопровождающиеся громкими скандалами, – не редкость. В экстремальной ситуации человек, относящийся к типу А, теряет себя, чувствует себя беспомощным, суетится и срывает зло на окружающих.

Отрицательные эмоции надолго запоминаются, не вытесняются в подсознание, наслаиваются, проявляясь со временем в виде всевозможных болезней. По статистике люди типа А во много раз чаще страдают инфарктами, гипертонией и язвенными болезнями по сравнению с людьми типа Б.

Тип Б – это спокойные, уравновешенные, добродушные люди. Собственное настроение и здоровье для них значительно дороже самоутверждения. Трудовые подвиги во внеурочное время не для них.

Со стороны может показаться, что человеку все безразлично, кроме себя любимого. На самом деле у людей типа Б хорошо развиты защитные механизмы, не позволяющие негативным эмоциям накапливаться: вытеснение (перевод негативных эмоций в подсознание и «забывание» их), рационализация (оценка событий с точки зрения логики, что сглаживает остроту переживания) и избегание.

В результате, люди типа Б обладают устойчивой нервной системой. В экстремальных ситуациях им легче собраться, отбросить эмоции и принять правильное решение.

Устойчивость психики не предполагает какую-то особенную сухость или рациональность. Человек типа Б способен искренне сопереживать и переживать глубокие чувства. Но нервная система не допускает «застоя», неприятные эмоции быстро «перерабатываются». В результате у человека складываются прекрасные семейные отношения, его ценят и любят окружающие за оптимизм и хорошее настроение.

Как эмоции влияют на состояние здоровья

Автор: admin

01.10.2011 16:23 - Обновлено 30.10.2014 05:07

Каждый человек индивидуален и, конечно же, найдет в себе те или иные черты, присущие обоим типам. Определив свой основной тип поведения, можно лучше отследить механизмы эмоциональных реакций и их влияние на самочувствие. Главный показатель психического здоровья – умение радоваться. Если оно присуще вам, значит, вы обладаете иммунитетом к жизненным невзгодам.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)