Позитивні емоції

Життя людини без емоцій неможливе. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й впливає на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи урок або спілкуючись із друзями, люди переживають радість, сум. Піднесення, засмученість. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість. Захоплення, задоволення тощо), які спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. Позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температуру тіла, розумової та фізичної працездатності.

Вчені з Каліфорнійського університету Ріверсайд (США) стверджують, що ключ до успіху – це щастя. Щасливі люди частіше пробують щось нове і кидають виклик долі, краще справляються зі стресом, у них міцніше здоров’я, вони довше живуть.

У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції. Досвідчені психологи свідчать, що процес пригнічення власних емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості, здатність бути щасливим. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції «…збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії». Саме позитивні емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Психологи вважають. Що душевне здоров’я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. Саме тому кожному з нас необхідно навчитись керувати власним емоційним станом. Лише позитивний підхід до вирішення життєвих проблем, уміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття.

Джерела:

1. https://nuph.edu.ua/emociji-ta-nashe-zdorovya/