

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

Обида, ревность, злость, агрессия, зависть, вина – все это негативные эмоции, которые порой захлестывают нас, в порыве которых мы совершаем потом стыдимся и переживаем. Но эти чувства не только портят наши отношения с друзьями, близкими, да и просто окружающими людьми. Они еще и разрушают наше здоровье. Ведь не зря в народе говорят, что все болезни от нервов. Влияние на организм негативных эмоций доказано еще в глубокой древности. Например, древнекитайский мыслитель Конфуций говорил, что оказаться ограбленным и обманутым – гораздо меньшая потеря, чем затянувшиеся переживания и воспоминания об этом.

Немецкий философ Гумбольдт утверждал, что хранить в памяти негативные воспоминания и переживания равносильно медленному самоубийству. По мнению нашего соотечественника физиолога К. М. Быкова, печаль, которая не «проливается в слезах», заставляет плакать другие органы.



Да вы, наверное, и сами замечали, что люди, живущие с позитивом, меньше болеют, чем те, которые испытывают негативные эмоции. Но как же совладать с этими коварными чувствами? На этот вопрос ответила психолог Татьяна Владимировна Голева.

- Все эмоции, какими одарила нас природа, даны нам не просто так. И отрицательные эмоции также необходимы и важны для нас, как и положительные. Страх не дает человеку совершить какой-нибудь плохой, или опасный для жизни поступок, тревога заставляет задуматься о том, что ждёт впереди, грусть заставляет переоценить свои взгляды на ситуацию, обида помогает сделать себя лучше через самооценку взаимоотношений с другим человеком.

Про каждую из данных эмоций можно говорить много, но я постаралась выбрать из всего многообразия информации, наверное, самое главное и интересное. Хочется, чтобы вы, дорогие читатели, поняли, что всего должно быть в меру. И бурная радость, доходящая до безумия, так же плоха, как и глубокая печаль. И так...

Обида.

Как появляется обида? Чаще всего обида возникает в тот момент, когда окружающие люди не оправдывают ожидания, задевают чувства или ущемляют интересы. Чаще всего обиду испытывают люди с заниженной самооценкой, которые не ценят свою личность и зависят от суждений окружающих людей.

Как справляться с обидами?

Зрелая личность, скорее всего, на обиду будет реагировать адекватно, потому что тут начинает действовать разум, а не чувства. Простая фраза: «Извини, но мне больно это слышать», может наладить



ситуацию. Если ваш собеседник не отъявленный эгоист, то у него возникает чувство раскаяния.

- Нужно также уметь правильно «обижать» других. Если очень хочется сказать что-то обидное, сначала объясните, что с вами происходит: «Я чувствую, что я готов взорваться от гнева, мне просто нечем дышать. Ты просто меня ошарашил». Сразу хочется спросить: «Почему? Что я сделал?». И в диалоге при выяснении причины обиды останется незамеченной.

- Нужно говорить себе и другим о том, что мы чувствуем. Это даст возможность понять себя и других и прогнать необоснованную обиду с позиции разума.

- Не нужно подгонять жизнь других под свои представления и надуманные правила.

Ревность - яркое эмоциональное чувство собственности, усиленное эгоизмом, желание безраздельно распоряжаться другим человеком, которое обычно выражается в недоверчивости и подозрительности.

Считается, что ревность связана с любовью, но как? Блаженный Августин много веков назад провозгласил тезис: «Кто не ревнует, тот не любит», связав любовь и ревность воедино, и люди приняли на веру это положение и стали руководствоваться им в своей жизни. Другой мудрец сказал: «Не тогда человек ревнует, когда любит, а когда хочет быть любимым». Таким образом, ревность - это вовсе не любовь, а скорее желание ее иметь или же страх ее потерять.

Методы борьбы с ревностью.

Для того чтобы справиться с ревностью, «ревнивец» должен сам захотеть измениться. Надо понять, что сцены ревности не возвышают ни женского достоинства, ни мужского, что подозрениями, упреками, а тем более скандалами и ссорами не удержишь любимого человека, скорее, наоборот, отворишь от себя. Если вы почувствуете ревность, зафиксируйте этот момент словами: «Я ревную». После этого обратите внимание, как вы ревнуете: что вы чувствуете, о чем думаете. Чем чаще вы будете практиковать это упражнение, тем легче вам будет держать свою ревность «на коротком поводке».

Злость (гнев, агрессия)

Чувство злости - не очень хорошее ощущение. Начальник выводит из себя, подруга раздражает своим нытьем, таких примеров можно привести огромное количество. Психологи на этот счёт дают дельный совет: выпишите десять качеств, которые имеют другие люди и вызывают у вас огромное восхищение и десять, которые наоборот раздражают. Вас это очень удивит, но весь этот список присущ именно вам.

Первая десятка - это те качества, которые полностью признаются вами в самом себе, а вот вторая наоборот является списком тех качеств, в которые вы совсем не хотите верить, что они у вас есть. Но факт остаётся фактом: то, что дико раздражает в посторонних людях, характеризует только вас. Теперь стоит задуматься, почему же эти черты характера так не нравятся вам, в каких случаях вы их проявляете, как себя ведёте.

Разобравшись с внутренними причинами ненависти к другому человеку, нужно приступить к мерам, которые помогут не потерять контроль над собой при контакте с ним. Во-первых, полезно будет почаще заниматься успокаивающей деятельностью: прогулка с собакой, вязание, рисование и так далее. Во-вторых, чтобы не испытывать лишних отрицательных эмоций, стоит отстраниться от неприятного человека. Но одновременно нужно выяснять, почему этот человек вам так не нравится. Когда всё получится и человек перестанет вас бесить и раздражать, вы поймёте, что злость и агрессия - это совсем не те качества, на которые стоит тратить свою силу и энергию.

Зависть

Недаром говорят в народе, что зависть - плохое чувство. Оно не даёт спокойно жить ни тем, кто его испытывает, ни тем, на кого оно направлено.

Психологи утверждают, что, если на вас смотрят откровенно завистливым взглядом, нужно немедленно мысленно пожелать этому человеку счастья, здоровья, добра, богатства, да так много, чтобы не приходилось больше завидовать.

Как избавиться от чувства зависти?

Если вы замечаете, что успехи других не радуют вас, а лишь

наталкивают на мысли о собственных неудачах, это тревожный симптом. Говорите себе в мыслях: «У этого человека все хорошо, значит, и у меня так же будет. А ему еще всего вдвойне - и счастья, и здоровья, и любви». Психологи уверены, что нет более простого способа того, как побороть зависть, чем этот.

А, вообще, если вы завидуете другим - значит, вас не устраивает то, что у вас есть. Прежде всего, измените в своей жизни то, что вам не нравится - тогда и повода завидовать у вас не будет.

Страх (тревожность)

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха.

Специалисты в области психотерапии настоятельно советуют не прятаться от собственных страхов. «**Делай то, чего боишься**», - гласит индийская пословица. Иногда люди, избегая пугающих моментов, на протяжении жизни сталкиваются с ними до тех пор, пока не научатся преодолевать их.

Полезно, выражать свои страхи на бумаге. Это достаточно просто - описываете ту ситуацию, которая вызывает у вас боязнь и тревогу, даёте себе установку перестать остро реагировать на раздражитель и сжигаете лист.

Замечено, что если озвучивать свои страхи перед близкими людьми, то теряется их болезненная яркость. Как правило, собеседник в ответ делится своими страхами, а это значит, что вы не одиноки в личных переживаниях.

Однако, гораздо сложнее, если человек вынужден испытывать стресс от навязчивого страха постоянно. Это грозит перерасти в одну из фобий. Поэтому, если чувствуете, что все же не в состоянии управлять своими эмоциями и чувствами в течение нескольких недель и месяцев, то не затягивайте с визитом к психологу.

Печаль (грусть, уныние, подавленность)

Печаль - это эмоция со знаком минус, даже если она светлая, о чем писал Пушкин. В любой печали есть элемент неудовлетворенности текущим состоянием дел, переживания, связанные с обманутыми ожиданиями и надеждами.

Обычно чувство печали сопровождается не только телесными давящими грудью ощущениями, но и мыслями, включая мысленные образы, которые появляются у человека как некий сопутствующий фон чувству. Тело и ум усиливают печаль с помощью ощущения мышечных зажимов, сопровождающих грустные настроения и с помощью размышлений, окрашенных в печальные тона.

Если печаль перерастает в уныние, то есть в постоянное состояние сосредоточенности на негативе, самому вылезти из подобной эмоциональной ямы становится очень трудно. В этих случаях человеку может помочь психолог.

Вина

Вина - это эмоция, которая сопровождает человека на протяжении всей жизни. Чувство вины - это же по сути своей «хорошо» и «плохо» с точки зрения самого человека, но формируется оно, действительно, с помощью ближайшего окружения: сделал что-то - молодец, а нет - значит, сам виноват, недостаточно хотел или вообще не старался.

Чувство и ожидание вины становится основой личностной ответственности. Одной из функций эмоции вины является стимулирование человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей. Такое поведение - эффективный способ разрешения внутреннего конфликта, порожденного виной.

В завершение хотелось бы пожелать нашим читателям, если вы хотите сохранить свое здоровье, не держите в себе негативные чувства, наполните свою жизнь положительными эмоциями. Ведь они не только обогащают мышление и помогают активизировать личные ресурсы организма, но и помогают повысить иммунитет и позволяют организму бороться с различными заболеваниями. Больше гуляйте с друзьями, занимайтесь спортом, любимым хобби, танцуйте, путешествуйте, отдыхайте, просто делайте то, что приносит вам радость. Ищите счастье в мелочах, и тогда ваша жизнь изменится в лучшую сторону, где нет проблем, забот и плохих эмоций.

Подготовила Дарья РУСАНОВА.