

ЭМОЦИИ: ПЛЮС ИЛИ МИНУС?

Проявления эмоций знакомы всем, базовые наблюдаются даже у слепых от рождения детей – **это мимические реакции**. Наши домашние питомцы тоже испытывают эмоции. Не стоит путать наши чувства и настроение с эмоциями: последние могут возникнуть без привязки к кому-либо или чему-либо конкретному – «мне страшно» (чувства — «я его боюсь»); они более длительны и могут быть бурными (настроение наоборот). Психология эмоций начала детально изучаться с XIX в., когда определили сам термин «эмоция». Многие психологи считают, что человеческая реакция на события и есть эмоция, а положительная или отрицательная эмоция зависит от того, насколько информация соответствует той, что требуется для удовлетворения потребностей: если результат ожидаемый, человек испытывает положительные эмоции, если же нет – отрицательные. Как есть плюс и минус, так и эмоции подразделяются на стенические (от древнегреческого «сила») и астенические («бессилие»). Первые знакомы нам по периодам подъема сил, энергичности, благодаря им, мы смело говорим то, что хотели, и совершаем решительные поступки. С такими эмоциями кричат «Ура!» и покоряют еще недавно казавшиеся сложными вершины. Астенические эмоции ведут за собой пассивность, безволие. Помните у Пушкина в сказке о царе Салтане: «Грусть-тоска меня съедает, одолела молодца...»?



Психологи выделяют **семь основных базовых эмоций**, которые лежат в основе чувств:

- интерес (возбуждение),
- радость,
- печаль,
- злость (гнев, ярость),
- отвращение (омерзение),
- страх (ужас),
- удивление.

Добавляют еще **восьмой** – стыд (унижение). Определенным эмоциям подвержены интроверты, им свойственно испытывать частую тревожность. То есть, характер человека накладывает свой отпечаток на последствия частых эмоций (например, невроз в результате постоянной тревожности и как результат стресс). Когда человек испытывает внешние эмоции, его организм реагирует и внутренне: **может участиться пульс, выделиться в кровь адреналин и т.д.** Возможно, поэтому актерское мастерство так опасно

тем, что героям приходится испытывать часто сильные эмоции, а это чревато развитием стресса. Но все же есть и оптимистический момент в проявлении эмоций: не только эмоции вызывают произвольную мимику, но и наоборот. **То есть стоит вам какое-то время поулыбаться, и в самом деле настроение начнет улучшаться.** А вместе с тем и настроение окружающих вас людей (феномен «эмоционального заражения»). Значит, можно не только стараться поменьше стремиться видеть негатива, но и самостоятельно заряжать себя позитивным мышлением.

**А ЭТО УЖЕ ПОЛЕЗНОЕ РУКОВОДСТВО ПО УПРАВЛЕНИЮ
СВОИМ СЧАСТЬЕМ!**