

- друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. - 192 с.
3. Венедиктов Д.Д., Чернух А.М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. - 1979. -№ 7. - С. 102-113.
  4. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л.: Медицина, 1987. - 288 с.
  5. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. - К.: ВПЦ "Київ. ун-т", 1993. - С. 54-56.
  6. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. - 1985. - № 7. - С. 83-93.
  7. Патогенез болезней цивилизации // И. Шош, Т. Готи, Л. Чалаи и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - 154с.
  8. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.
  9. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. - М.: Прогресс, 1990. - С. 107-121.

### **ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Лепій Т.В., Сідько В.В., Чернієвська М.Л.  
Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка*

Головним призначенням емоцій є сигналізація органам про "користь чи небезпеку" того чи іншого явища. Це оцінювання явища являється первинним. Емоції несуть на собі відбиток глибинних зв'язків зі сферою потреб та бажань людини. І цей тісний зв'язок з потребами – важливіша характеристика емоцій. Якісна специфічність емоцій багато в чому залежить від тієї потреби, на базі якої вона формується. Емоції – це фізіологічні стани, що охоплюють різноманітні відчуття і переживання людини. Емоції мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення; це індивідуальне ставлення людини до повсякденних подій, явищ. Емоції – постійний супутник життя людини. [1]

Емоції значно впливають на здоров'я людини. Позитивні емоції сприяють зміцненню здоров'я, подоланню захворювань. Безперечним є факт, що будь-які емоційні стани, особливо тривалі, затяжні негативні емоції супроводжуються змінами функціональних систем організму. Фізіологічні системи організму включаються автоматично. Це включення здійснюється як безумовний рефлекс, що виробився ще в доісторичний період життя людини. Він схожий з безумовними рефlekсами тварин. В результаті багатократного повторення поєднання емоцій страху з посиленням функцій систем кровообігу і дихання виробився умовний рефлекс, що згодом перетворився на безумовний: задишка, серцеві скорочення та серцебиття як реакція на страх і ряд інших негативних емоцій. В процесі еволюції навколишнє повсякденне життя рідко ставило перед людиною такі умови, при яких вона вимушена була рятуватися втечею. Людина тільки у виняткових випадках була вимушена рятуватись втечею від небезпеки. Але рефлекс, який вироблявся тисячоліттями, став безумовним: при небезпеці, при страху перед невідомим автоматично включаються функціональні системи організму.

Підходячи до розуміння суті емоцій слід зауважити, що в більшості у людини виникають багатогранні емоційні відчуття, які можуть одночасно містити задоволеність та незадоволеність. Поряд з цим виникають відчуття напруги з одного боку, та вирішення та полегшення – з іншого. Проявом емоційних процесів являється збудження та гальмування, заспокоєння.

З точки зору на діяльність людини емоції поділяються на стеничні та астеничні. Стеничні емоції стимулюють діяльність, збільшують енергію та напруження сил людини. Людина почувається так, ніби здатна "перевернути гори". Може бути і навпаки. Переживання призводять до скутості, пасивності, тоді говорять про астеничні емоції. Саме тому, в залежності від ситуації та індивідуальних особливостей емоції можуть по-різному впливати на поведінку. [3]

Переживаючи сильну емоцію, ми усвідомлюємо ряд змін у організмі – наприклад, прискорене серцебиття та дихання, сухість у роті та горлі, виділення поту, тремтіння, дискомфортне відчуття у шлунку. В ході різних експериментів було виявлено, що різні емоції викликають різні реакції організму. Частота серцебиття була вище при негативних емоціях страху, гніву і печалі, ніж при емоціях щастя, здивування та відрази; а перші три емоції відрізнялись тим, що при гніві температура шкіри була вище, ніж при відчутті страху та печалі. Емоційна реакція, що виражається у формі постійної тривоги, нейровегетативно-ендокринних змін і характером відчуття страху, є елементом, що поєднує психологічну та емоційну сфери. Повний розвиток почуття страху призупинений захисними фізіологічними механізмами, але вони лише зменшують, а не долають повністю ці фізіологічні явища та їх патогенну дію. Цей процес можна розглядати як гальмування, тобто стан, коли психомоторні і словесні прояви тривоги чи негативних почуттів блокуються таким чином, що стимули, які потрапляють з ЦНС, відводяться до соматичних структур через вегетативну нервову систему і, таким чином, призводять до паталогічних змін у різноманітних системах органів. При наявності емоційного переживання, яке не блокується психологічним захистом, а соматизуючись, ушкоджує відповідну йому систему органів, функціональний етап ураження переростає у деструктивно-морфологічні зміни у соматичній системі, відбувається генералізація психосоматичного захворювання. Таким чином психічний фактор виступає у ролі руйнівного.

Зрозуміло, що при стертих, нечітких емоціях соматичні зміни проявляються не так яскраво. Не досягнувши порогу усвідомлення, вони часто залишаються непоміченими. Але не слід надавати меншого значення подібним підпороговим процесам організму. Соматичні реакції на помірну емоцію не такі інтенсивні, як бурхлива реакція на яскраве емоційне переживання, але тривалість дії підпорогової емоції може бути дуже довгою. Те що називається "настроєм", як правило формується під впливом саме таких емоцій. Пролонгована негативна емоція, навіть помірно інтенсивності може бути надзвичайно небезпечною, навіть призвести до фізичних та психічних розладів. [2]

Дослідження в галузі нейрофізіології підтверджують, що емоції та настрої впливають навіть на імунну систему, знижують опір до захворювань. Якщо протягом тривалого часу людина відчуває злість, тривогу чи депресію (навіть якщо немає яскравого прояву емоцій), то виникає висока імовірність захворювання грипом чи ін.

Більшу кількість захворювань сучасної людини заносять до переліку нейрогенних. Це гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарду, деякі шлунково-кишкові захворювання, захворювання шкіри і т.д. Визначальну роль у виникненні цих захворювань відіграють негативні емоції. Гіпертонічну хворобу зв'язують з відчуттям страху та агресією, що хронічно пригнічується; мігрені та головні болі розповсюджені серед так званих інтелектуалів, що прагнуть до успіху але терплять невдачі.

При будь-яких негативних емоціях організм виділяє у кров гормони, у тому числі і адреналін, який звужує судини, підвищує тиск, активізує енергетичні процеси. Якщо емоції дуже сильні, то захисні засоби можуть стати не дієвими, тоді організм "згорить" у полум'ї реакцій. Необхідно у будь-якому разі намагатись витратити зайві гормони за допомогою розрядки емоцій. Наприклад, при загибелі близької людини психологи не радять блокувати страждання (наприклад заспокійливими засобами). Людині необхідно наплакатись, інакше "печаль, що не вийшла зі сльозами заставить плакати інші органи.[4]

Кожній людині дуже важливо знати способи "розрядки" негативних емоцій. Звичайно, що найбільш простим, але й дієвим способом є розмова, у багатьох випадках допомагає фізична активність, цікава діяльність, книги, музика. Потрібно вчитися керувати своїми емоційними станами, кожен повинен знайти для себе індивідуальні способи нормалізації свого емоційного стану, підтримки позитивного настрою та оптимістичного погляду на життя, адже необхідно пам'ятати, що емоції мають сильний вплив на здоров'я, і тому не можна нехтувати цим, поблажливо ставитися до власних затяжних негативних емоційних станів, так як це у майбутньому може призвести до значних проблем зі станом організму.

Отже, якою би не була емоція – сильною чи мало вираженою – вона завжди викликає фізіологічні зміни в організмі, і ці зміни бувають настільки серйозні, що їх неможливо ігнорувати. Будь-яка сучасна людина повинна володіти мінімальним "арсеналом" способів оволодіння собою, вміти управляти своєю психікою.

## Література

1. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
2. Малыкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малыкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 264 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 116 с.
4. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 233 с.

## СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

*Мартинець Н.В., Севертока О.С.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники