Как подавление эмоций нас убивает.

Эмоциональный спектр здорового человека разнообразен, моменты радости и грусти, гнева и спокойствия - привычные состояния, в которых оказывался каждый из нас. Но что, если производные нашей с вами психики не находят выхода в нужный момент? Причин может быть множество, и все они, как правило, индивидуальны, как и подходы к решению данной проблемы. Сегодня же я затрону феномен подавленных эмоций с точки зрения последствий для ментального и физического здоровья человека.

Эмоция - сложный психофизический процесс, за которым стоят как внешние, так и внутренние причины, к первым относятся внешние раздражители, реакция на которые возникает в среднем отделе мозга, а точнее - гипоталамусе, в ответ на происходящие произошедшие или предполагаемые события, которая и запускает в нашем организме эмоциональный процесс. В случае, когда причин из вне нет, а чувство грусти или, например, радости сохраняется, незаметно для человека свою работу выполняют гормоны и нейромедиаторы.

Итак, мы осознали эмоцию, необходимые физиологические процессы были запущены во всех системах нашего организма, но логичного, сформированного ответа психики не наступило по тем или иным причинам, именно тогда нервная система человека начинает работать с нарушениями, рассмотрим подробнее с какими последствиями может столкнуться человек,

Неумелое обращение с эмоциями в первую очередь приводит к психосоматике в теле. Энергия, не реализованная через мимику, плач и другие формы, накапливается в организме, вызывая зажимы в мышцах и железах, подкрепляется все общим недомоганием, плохим самочувствием, вялостью, повышенной утомляемостью, головной болью, нарушением работы сердечно сосудистой системы, а также сказывается на внешнем виде, вызывая преждевременное старение. Особый вред наносят негативные реакции психики, оставшиеся без “реализации”, так как воспринимаются сложнее и болезненней, им требуется особая проработка.

Поскольку эмоции являются продуктом нервной системы, негативные последствия сказываются сильнее всего на ментальном здоровье человека, возникает неконтролируемый гнев, беспричинная раздражительность, потеря мотивации, депрессивное состояния, чувство безысходности, потеря интереса к любимым занятиям и вещам, проблема с самооценкой.

Несмотря на внушительный список негативных последствий, сложность в диагностике - главная проблема в вопросе подавления эмоций, поскольку симптоматика, возникающая при ухудшении физического здоровья схожа с многими заболеваниями. Бывает сложно догадаться, что недомогание связано не с очередной вспышкой гриппа, а с многолетним игнорированием гнева, недовольства или раздражения. Этот феномен не только подтверждает взаимосвязь всех систем в организме, но и важность профилактики психического здоровья, тема которого все чаще обсуждается в массах. Существует множество способов борьбы с последствиями, в зависимости от характера проблемы, описанных в разных источниках. Однако, не стоит заниматься самолечением, обратиться к врачу необходимого профиля - лучшее решение при появлениях первых, доставляющих вам дискомфорт симптомов.

Анна Михеева