

# Які хвороби спричиняє гнів?

Гарний емоційний стан – не часте явище в наш час. Негативні емоції можуть значно впливати на стан здоров'я. На жаль, від негативних емоцій неможливо захиститися. Емоції впливають на самопочуття людини, її комунікаційні навички та навіть стан в суспільстві, саме тому дуже важливо навчитися правильно проявляти свої емоції. Якщо не давати виходу негативних емоцій, це може відбитися на здоров'ї.

*“Гнів уповільнює загоєння ран на 49%, через гнів може виникнути діабет, артрит, і навіть онологічне захворювання.”*

Гнів – кажуть, що в деяких випадках гнів буває навіть корисним. Однак, якщо ви переживаєте цю емоцію надто часто, до того ж не вмієте нею керувати, гнів негативно відіб'ється на здатності мислити логічно, а також на стані серцево-судинної системи. Гнів заважає мислити тверезо, коли людина гнівається вона здатна на імпульсивні вчинки.

Також, коли ми гніваємося, кров'яні суди звужуються, тиск крові підвищується, як і швидкість дихання, ризик небажаних серцево-судинних явищ значно підвищується через дві години після прояву гніву. Гнів уповільнює загоєння ран на 49%, через гнів може виникнути діабет, артрит, і навіть онологічне захворювання.

*“Основна задача полягає в тому, щоб навчитися брати себе в руки в тих випадках.”*

Гнів – це добре розвинений механізм, який вмикається, коли ми відчуваємо загрозу для себе, своїх близьких людей або дорогих речей. Він допомагає нам швидко реагувати на ситуацію та знаходити рішення, коли на ретельний аналіз обставин немає часу.

Також гнів є однією із рушійних сил прогресу, адже допомагає

знаходити вихід із важкої ситуації та вирішувати проблеми, а отже і досягати мети!

*“Коли ми гніваємося, кров`яні судуди звужуються, тиск крові підвищується, як і швидкість дихання, ризик небажаних серцево-судинних явищ значно підвищується через дві години після прояву гніву.”*

Небезпека гніву в нерозумному стилі поведінки. Ми можемо не вірно відреагувати на болючу ситуацію та зіпсувати відносини. Особливо це стосується миттєвих «сердитих» реакцій. Основна задача полягає в тому, щоб навчитися брати себе в руки в тих випадках, коли є небезпека нашому життю, заспокоїтися та прийняти вірне рішення.

Тобто, керування гнівом є нічим іншим ніж здатністю вчасно гасити емоційні пориви, заспокоюватися та приймати вірні рішення, спрямовуючи нашу «атомну енергію» в добре русло. Управління гнівом фокусується на Вашій реакції на подразник. Життя швидкоплинне і воно у нас всього одне, тому не витрачайте його на негативні емоції. Пам`ятайте, що коли ви витрачаєте свій час на агресію, ви пропускаєте велику кількість приемних ситуацій!

*Быть может, времена уже не те,  
Условия диктует век спешащий...  
Но сердце так грустит о доброте...  
Нелюдной, искренней, и настоящей.*

Якщо Ваша «атомна енергія» б`є через край, Ви в будь-який час можете звернутися в нашу клініку – наші фахівці з радістю Вам допоможуть.

**Олена КОЛОСОВИЧ, психолог**