

УДК 159.923:159.942.5

И. С. Сальников, Р. И. Сальников

Государственное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта», г. Донецк
83048, г. Донецк, ул. Артема, 118-б

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА

I. S. Salnikov, R. I. Salnikov

Public institution «Institute of Problems of Artificial intelligence», Donetsk
83048, Donetsk, str. Artema, 118-b

NON-DRUG METHODS AND TECHNIQUES OF PSYCHOEMOTIONAL PREVENTION, DIAGNOSIS AND CORRECTION OF NEGATIVE PHYSIOLOGICAL STATES OF THE HUMAN BODY

I.S. Сальников, Р.І. Сальніков

Державна установа «Інститут проблем штучного інтелекту», м. Донецьк
83048, м. Донецьк, вул. Артема, 118-б

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СПОСОБИ ТА ПРИЙОМИ ДІАГНОСТИКИ І КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ФІЗИОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ОРГАНІЗМУ

В работе анализируется обобщённая информация о воздействии отрицательных эмоций на состояние здоровья человека в процессах его жизнедеятельности и рассматриваются различные способы регуляции этих психоэмоциональных состояний на основе использования безмедикаментозных средств и приёмов психологического воздействия на психику человека.

Ключевые слова: эмоция, жизнедеятельность, здоровье, безмедикаментозная регуляция, позитивная психотерапия.

Generalized information on the impact of negative emotions on the state of human health in the processes of his life is offered and various ways of regulating these psychoemotional states based on the use of mainly non-drug means and methods of psychological influence on the human psyche are considered.

Key words: emotion, vital activity, health, drug-free regulation, positive psychotherapy.

У роботі аналізується узагальнена інформація щодо дії негативних емоцій на стан здоров'я людини у процесах її життєдіяльності і розглядаються різні способи регуляції цих психоемоційних станів на засадах використання безмедикаментозних засобів та прийомів впливу на психіку людини.

Ключові слова: емоція, життєдіяльність, здоров'я, безмедикаментозна регуляція, позитивна психотерапія.

Введение

Известный психосоматолог Международного центра позитивной психотерапии Янина Даниш рассказывает: «Если врачи долго не могут определиться с диагнозом, а лекарства помогают плохо, это повод задуматься, не является ли причиной вашего недомогания какая-либо эмоция. Ведь эмоция, которую сдерживают, начинает вас разрывать (она проявляется той самой болью и недомоганием, причину которых врачи не могут установить) и со временем вызывает болезнь (боли в спине, суставах, желудке). Задача человека – распознать эту эмоцию (гнев, страх, печаль, досаду) и перевести её в другое состояние» [1]. **Цель работы** – проанализировать обобщённую информацию о воздействии отрицательных эмоций на состояние здоровья человека в процессах его жизнедеятельности.

Естественно, что не каждая эмоция так негативно относится к своему носителю, они вообще полезны и нужны человеку, а лишь только те, которые достигли в своём развитии в организме доминирующей избыточности: гиперпечали, гиперстраха, гиперскуки, гипербеспокойства и т.д., именно они вызывают проблемы в работе того или иного органа или системы. Например, излишняя самокритика приводит часто к головным болям, а скука – к болезням почек.

Особенно сильным разрушительным действием обладает злость, которая имеет способность запускать так называемое «колесо эмоций», образуемое пятью связанными по кругу негативными эмоциями: злостью, потерей спокойствия, страхом, потерей радости и грустью-печалью, каждая из которых вызывает напряжение и физиологические проблемы организма соответственно: жёлчного пузыря и печени, проблемы в желудке, поджелудочной железе, селезёнке, в почках и мочевом пузыре, сердце и тонком кишечнике, лёгких и толстом кишечнике и если ничего не делать, то будут порождаться одна отрицательная эмоция за другой, создавая круговорот негатива в организме. Поэтому в первую очередь надо избавляться от наиболее коварного и негативного чувства, например, такого как злость.

Следует заметить также, что чаще всего бывает, что к болезни приводит целая цепочка эмоций. Примером может служить заболевание детским энурезом в результате включения цепочки эмоций из-за сдерживания агрессии у мальчика, который хотел быть хорошим и боялся нарушить запрет бегать и шуметь в присутствии взрослых и навлечь на себя их гнев. А пострадал самый слабый на тот момент орган – мочевой пузырь. Психологи утверждают, что изменив способ жизни и образ мышления и дав выход какой-либо зашкаливающей эмоции, можно избавиться и от хронической болезни. Здесь и свобода выражения чувства, и занятия спортом: бег трусцой и пешие прогулки, работа на тренажёрах и бокс, – всё, что помогает выпустить пар и справиться с эмоциональным зажимом, переводя свои невысказанные эмоции на физический уровень, избавляясь от них навсегда. При этом следует помнить, что каждая эмоция необходима: грусть помогает что-то отпустить, а страх включает сценарий самосохранения и, вообще, чтобы быть здоровым, мало правильно питаться и бегать по утрам – нужно ещё следить за эмоциональным состоянием, его нарушение может вызывать болезни. Но прежде чем этим заняться, ознакомимся с эмоциональными причинами некоторых болезней: самолечение может быть вредным для здоровья.

Эмоциональные причины болезней

Болезни носа – обида, ощущение своей незначительности, потребность во внимании и помощи; болезни печени – гнев, застарелые обиды, укоры в свой адрес; болезни желудка – страх, ущемление независимости, чрезмерная опека, необходимость совершать поступки без желаний; коленные суставы (артрит) – отсутствие любви окружающих, повышенная критичность к себе, чувство обиды, негодования, боязнь предстоящих событий; кожные заболевания – подавление желания физической близости (нейродермиты); гнев на себя (прыщи); головные боли – повышенная самокритика, ощущение неполноценности в работе и в учёбе; болезни спины – отсутствие эмоциональной поддержки, чувство вины, хроническое отсутствие денег; болезни почек – скука, злость на себя, разочарование, досада, неудача; онкология – склонность укорять себя за поступки, впасть в отчаяние, испытывать чувство внутренней пустоты и одиночества; болезни сосудов (варикоз) – неспособность соответствовать изменениям в окружающем мире.

Психоэмоциональное состояние

Здоровье каждого из нас напрямую зависит от эмоционального настроения. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок [2]. Известен даже диагноз соматической депрессии – когда расстройство выражается в первую очередь телесными симптомами, например, головными болями, головокружением, ощущением усталости. Вот почему так важно уметь справляться со стрессовыми ситуациями – это поможет поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

Необходимо владеть своим психоэмоциональным состоянием, если не получается сделать это самостоятельно – могут назначаться даже медикаментозные препараты. Почему это так важно? При стрессе выделяется гормон кортизол. Он оказывает влияние на работу всех систем организма. Из-за этого нарушается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, что может привести к ухудшению самочувствия, проблемам со сном, неполадкам в работе желудочно-кишечного тракта. Люди, которые умеют контролировать стресс и избегать конфликтных ситуаций, как правило, ведут полноценную жизнь. У них достаточно сил на работу, друзей и увлечения. Психически уравновешенные люди заводят счастливые семьи, рожают здоровых детей и воспитывают их такими же психологически уравновешенными.

Влияние стресса

Ученые доказали, что организм людей, постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40 % быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы: покраснение кожного покрова, различные высыпания; ощущение усталости и разбитости даже после полноценного сна; снижение или увеличение массы тела; постоянное чувство тревоги; тремор (дрожь) конечностей; расстройство стула.

Если ничего не предпринимать, велик шанс развития таких патологических процессов: панические атаки; депрессия; сбои в работе сердца; язва желудка; гипертония; анорексия; также стресс может вызвать снижение полового влечения как у женщин, так и у мужчин.

Психоэмоциональные нарушения

В тяжёлых жизненных ситуациях внутренние ресурсы постепенно исчерпываются. Если в течение долгого времени у человека нет возможности отдохнуть, переключить внимание с травмирующей ситуации, происходит своеобразное «выгорание души».

Аспекты, характеризующие понятие психоэмоционального стресса: упадок физических сил (сбои нервной системы приводят к тяжёлым последствиям для всего организма); возникновение чувства тревоги, нарастающее в течение двух суток (изменение работы головного мозга, чрезмерная выработка гормонов – адреналина, кортикостероида); аварийный режим работы организма (на психическом и физическом уровне); истощение физических и душевных сил, завершающееся нервным срывом и переходящее в острые неврозы, депрессии и другие психологические отклонения.

Современная психология описывает понятие психогенный стресс, как совокупность эмоциональных и поведенческих реакций человека на определённую жизненную ситуацию. Источниками возникновения стресса могут служить как реальные травмирующие события (смерть близкого, стихийное бедствие, война, потеря работы), так и чрезмерно-негативное восприятие личностью различных обстоятельств собственной жизни.

Психоэмоциональное состояние – основа здоровья личности

Психика человека отличается чрезвычайно сложной структурой, и может быть легко разбалансирована из-за воздействия разнообразных неблагоприятных факторов. Основными причинами психических расстройств являются: когнитивные расстройства; эмоциональные перегрузки (психогенный стресс); физические болезни.

Понятие «*психоэмоциональное состояние*» означает всю совокупность эмоций и чувств, переживаемых человеком. Сюда входит не только то, что человек переживает «здесь и сейчас», но и широкий спектр душевных шрамов от застаревших переживаний, подавленных эмоций и неблагоприятно разрешённых конфликтов.

Пагубное влияние на психическое состояние

Наиболее яркая характеристика здоровой психики – способность самостоятельно переживать жизненные трудности. Причины сбоев в механизме саморегуляции могут быть самыми разнообразными. Каждого человека травмирует определённая ситуация, имеющая в его представлении важное значение. Поэтому понятие психоэмоционального стресса всегда связывается с интерпретацией и оценкой личностью собственной жизни.

Принцип разрушительного воздействия прост: довести негативные эмоции человека до максимального предела (точки кипения); спровоцировать нервный срыв или включение режима экстренного торможения (апатия, эмоциональное выгорание, душевное опустошение); исчерпать эмоциональные резервы (воспоминания о позитивных эмоциях). Итогом становится психологическое истощение. Важно помнить, что оскудению эмоциональной сферы всегда сопутствуют нарушения логико-смысловой, когнитивной области психики. Поэтому методы восстановления всегда предполагают комплексный подход к триаде: «тело-разум-душа» (гармонизация их взаимодействия).

Физиологические основы эмоций

Эмоция – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к тому, что происходит вокруг него. Как бы парадоксально это ни звучало, эмоции управляют нашими мыслями, поступками. Как и другие психические процессы, все эмоции, без исключения, имеют рефлекторную природу, возникая в ответ на внешние или внутренние (исходящие из внутренней среды самого организма) раздражения [3].

Физиологические механизмы эмоций состоят и из более древних процессов, протекающих в подкорковых центрах и в вегетативной нервной системе, так и из процессов высшей нервной деятельности в коре головного мозга, при управлении последних. Эти механизмы протекают в следующей последовательности: нервные возбуждения, вызванные в коре головного мозга теми или другими внешними и внутренними раздражителями (а также остаточные возбуждения, лежащие в основе воспоминаний), широко захватывают область подкорковых центров и вегетативной нервной системы. Это приводит к изменениям вегетативных процессов в организме человека: возникают сосудодвигательные реакции, бледнеет или краснеет кожа лица, уменьшается количество крови во внутренних органах, или, наоборот, увеличивается, происходит выделение продуктов внутренней секреции (гормонов и т.д.). Вегетативные изменения через афферентные нейроны вновь передаются в кору головного мозга, наслаиваются на имеющиеся там возбуждения и создают сложную картину нервных процессов, которые и составляют основу того или иного эмоционального состояния. Особую роль в эмоциональных реакциях организма играет зрительный бугор и расположенные рядом с ним в промежуточном мозге *corpus striatum* (полосатое тело) и центры вегетативной нервной системы. Кора больших полушарий головного мозга играет главную роль в нервных отправлениях человека; и ее деятельность путем сложнейших условно-рефлекторных связей влияет на эмоциональное состояние человека. В связи с этим, необходимо сделать существенное замечание: мы можем управлять эмоциями, можем их корректировать в тех случаях, когда они возникают (посткоррекция). Все будет зависеть от наших жизненных установок и анализа ситуаций, в которых эти эмоции возникают. Но нельзя сбрасывать со счетов и уже возникшие болезни, патологии (например, щитовидной железы, надпочечников, структур головного мозга и т.д.), когда только осознанного желания будет недостаточно – нужно еще проводить и медикаментозную терапию. Исследованиями доказано, что эмоции связаны с работой возбуждаемых через вегетативную нервную систему желез внутренней секреции. Особую роль при этом играют надпочечники, выделяющие адреналин. Попадая даже в очень небольших количествах в кровь, адреналин оказывает очень сильное воздействие на органы.

В результате этого возникают характерные для эмоций вегето-сосудистые и вазомоторные реакции, усиление и ослабление сердечной деятельности, сужение и расширение кровеносных сосудов, расширение зрачков, характерные кожные реакции, убыстрение свертывания крови при ранениях, нарушается деятельность органов пищеварения, происходит отток крови от органов брюшной полости и, наоборот, усиленный приток ее к сердцу, легким, центральной нервной системе и конечностям, усиливается распад углеводов в печени и в связи с этим увеличивается выделение печенью сахара и т.д. Немаловажную роль в формировании эмоций играет и щитовидная железа. И при избытке, и при недостатке гормонов этой железы возникают патологии эмоциональной сферы, заключающиеся в том, что человек становится неспособным управлять своими эмоциями, вне зависимости от собственной воли.

К. А. Анохин, И. С. Бериташвили, П. Юнг, А. В. Вальдман, П. В. Симонов и другие ученые пытались объяснить причины возникновения эмоций. Например, К. А. Анохиным разработана теория эмоций, которая утверждает, что знак и сила эмоции определяются степенью достижения цели. Если цель будет достигнута, то возникнет положительная эмоция, если не будет достигнута, то – отрицательная. К положительным эмоциям относят: радость, счастье, удивление, удовольствие и другие эмоции. Отрицательными же являются следующие эмоции: печаль, обида, страх, гнев, стыд и другие эмоции. Эмоции постоянно меняются, но есть фоновая – устойчивая эмоция. Она зависит от жизненной установки человека. И определить ее можно путем мониторинга своего эмоционального состояния (неоднократного тестирования в течение длительного времени).

Эмоции влияют на здоровье человека. Особенно фоновая эмоция. Конечно, единичный приступ злобы или отчаяния не сможет спровоцировать серьезное заболевание. Но когда человек постоянно находится в отрицательном эмоциональном состоянии, то это приводит к негативным последствиям для его организма. Например, когда человек постоянно злится, то у него страдают такие органы, как печень и желчный пузырь, и постоянно возникает гипертония. Злость и гнев могут вызвать даже рак. Чужая агрессия тоже не проходит для нас бесследно. Доказано, что женщины, страдающие гинекологическими заболеваниями, в большинстве своем подвергались агрессии со стороны супруга. Именно поэтому стоит избавляться от отрицательных эмоций.

Не стоит подавлять чувство гнева и злости, загоняя его в глубокие закоулки своего подсознания. Состояния гнева и злости требуют разрядки. Достаточно применить физические нагрузки (они помогают расщепить адреналин): пробежаться по парку, побить боксерскую грушу, позаниматься в тренажерном зале, помыть полы и т.д. Если гнев требует выхода немедленно, а вы находитесь в общественном месте, то порвите лист бумаги или сомните его, вам сразу станет легче. Затем умойтесь холодной водой.

Состояние страха не менее губительно для нашего здоровья, чем злость. Страх провоцирует болезни мочеполовой сферы, расстройства кишечника, боли в спине, ожирение. Беспокойство, тоска, тревожность, грусть, также отрицательно сказываются на нашем здоровье. А состояние постоянного стресса приводит к повышенному давлению, болезням сердца, язве желудка, астме, кожным заболеваниям. Раковые опухоли в организме человека, находящегося в состоянии стресса, развиваются очень быстро.

Стресс разрушительно влияет на биохимические процессы в организме человека, что приводит к изменениям в тканях и органах, нарушению гомеостаза. Иммунитет ослабевает, и организм становится беззащитным перед микробами и вирусами. Вы замечали, что в холодное, сырое время года мы чаще простужаемся? И виной тому вовсе не холод. Ведь мы стараемся как можно лучше утеплиться, чтобы противостоять капризам природы. Но мы забываем о довлеющих над нами хандре и депрессии – то есть плохих эмоциях, которые и ослабляют защитные свойства организма. Все мы люди, и поэтому подвержены всем эмоциональным состояниям. *Homo sum, humani nihil a me alienum puto* (лат.) – я человек и ничто человеческое мне не чуждо (Теренций).

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем необходимо вспомнить способы, которые помогут избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние, например: заняться эмоциональной приятной деятельностью, аутотренингом, спортом, пойти в гости, в

лес, музей, театр, картинную галерею, заняться творчеством, т.е. арт-терапией: порисовать, поиграть на музыкальном инструменте и т.п. Существуют специальные упражнения и приёмы, позволяющие выводить человека из плохих эмоциональных состояний, например, такой приём, как «Зато!», когда неожиданное безделье, вызывающее негативные эмоции, заполняется ранее запланированными работами или другими действиями с положительно окрашенными эмоциями.

Если вы испытываете отрицательное эмоциональное состояние – самое лучшее, чтобы преодолеть его – это заинтересоваться чем-либо, то есть выбраться из отрицательного эмоционального состояния можно посредством хобби. И чтобы быть здоровым, надо научиться быть оптимистом, радоваться каждой мелочи, с улыбкой смотреть на мир и на людей. Старайтесь испытывать только положительные эмоции и они всегда будут благотворно влиять на ваше здоровье.

Сон как основа хорошего самочувствия

Полноценный отдых и здоровый сон – первое условие стабильной психики [4]. Выспавшийся человек более устойчив к стрессу. Нормой принято считать 7 – 8 часов сна (и не менее 9 часов – если человек тяжело тренируется или его работа проходит «на ногах»).

Если сна недостаточно, устойчивость нервной системы снижается. Вы наверняка наблюдали, как капризничают маленькие дети, если устали и хотят спать. Похожее состояние наблюдается и у взрослых, которые регулярно не досыпают – им становится сложно контролировать свои эмоции, они ощущают раздражение и агрессию.

Чтобы повысить качество сна, обязательно создайте в спальне комфортную обстановку – затемните комнату, проветрите её перед сном, постарайтесь сделать так, чтобы в комнате было тихо. Соблюдайте режим сна – постарайтесь ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время каждый день и не сильно выбиваться из этого графика даже в выходные. Если эти меры не помогают – обратитесь к невропатологу или сомнологу. Врач поможет решить данную проблему.

Медитация и психотерапия, их влияние на здоровье

Медитация – отличный способ справиться с депрессией и стрессом без медикаментозных препаратов [4]. Влияние медитации на организм – это улучшение работы головного мозга. Научно доказано, что курс медитации способствует восстановлению клеток головного мозга; снижению риска развития заболеваний сердца; устранению чувства тревоги; выработке устойчивости психики к стрессу; повышению иммунитета и усилению защитных сил организма.

Ученые из Вашингтона провели интересное исследование. 15 коллег с одного предприятия добровольно в нем принимали участие. Перед курсом реабилитации каждый из добровольцев прошел тест на стрессоустойчивость. Выяснилось, что 14 из 15 работников живут в постоянном стрессе и не могут эффективно справляться с нервными ситуациями. Работники прошли восьминедельный курс медитации под контролем специалиста – и повторный тест показал, что работники стали намного спокойнее и научились контролировать эмоции. Хороший результат также демонстрирует психотерапия – она помогает решать проблемы и бороться с тревогой.

Контроль психоэмоционального состояния

Как сохранить здоровье и повысить стрессоустойчивость [4]? Для этого существует ряд правил (рекомендаций):

1. Не беритесь сразу за несколько дел. Доводите каждое начатое задание до конца, не отвлекаясь на посторонние факторы. Если работа не позволяет заниматься только одним делом – составьте расписание очередности задач и в выделенное на задачу время занимайтесь только ею.

2. Если вы нервничаете из-за какой-то ситуации – спросите себя, можете ли вы что-то сделать. Если нет – то вам нужно смириться с тем, что эта ситуация и ее результат – вне зоны вашего контроля и постараться отвлечься на что-то другое. Если можете – не нужно переживать, просто делайте.

3. Постарайтесь выработать независимую самооценку. Конечно, слушать негативную оценку неприятно, но, если подумать, эта оценка вас никак не касается. Это просто мнение другого человека, которое можно учитывать, если человек для вас важен, но не стоит воспринимать как объективную реальность. Оценивайте себя сами.

4. Ставьте перед собой реалистичные задачи. Не самые простые, но достижимые. Определяя срок выполнения задачи, закладывайте 15 – 20 % времени на форс-мажорные ситуации и человеческий фактор, тогда проволочки не будут выбивать вас из колеи.

5. Физическая активность способствует стабилизации психоэмоционального состояния – ничто так не успокаивает, как легкая пробежка или плавание.

6. Ложитесь спать не позднее 23 часов, старайтесь спать не менее 8 часов.

7. Организуйте свое рабочее место таким образом, чтобы там было приятно находиться и легко найти все необходимое.

8. Для стабильности психоэмоционального состояния очень важно питаться сбалансированно. Особенно важны витамины группы В.

9. Хотя бы один раз в неделю делайте то, что приятно вам. Встречайтесь с друзьями, танцуйте, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные или настольные игры.

Если ничего не помогает и вы чувствуете, что вам тяжело самостоятельно справиться со стрессом – обратитесь к специалисту, возможно, у вас депрессия. В этом случае вам требуется квалифицированное лечение.

В завершение нашей статьи возвратимся к введению, где мы обещали предложить достаточно простые безмедикаментозные способы преодоления отрицательных эмоций, которые может выполнить каждый из нас, не прибегая к помощи специалистов-психологов, и таким образом предотвратить нежелательное развитие отрицательных состояний психики, которое может превратиться в психическое или другое заболевание, когда уже нельзя будет обойтись без помощи врача-психиатра или терапевта.

Итак, вот что можно сделать для преодоления отрицательного эмоционального состояния в первую очередь [1].

ТРИ ВЫХОДА ИЗ СИТУАЦИИ

1. Общение

Недосказанность между людьми невероятно опасна для здоровья, она тревожит и разрушает человека эмоционально. Проговорить правильно свое состояние поможет четырехшаговое «Я – ТЫ – сообщение». Только помните: строить фразы следует с местоимения «Я». Тогда слова не ранят, не выглядят как обвинение.

Шаг первый. Сказать о вашем чувстве к человеку в данный момент.

Например: «Я злюсь на тебя, когда ты опаздываешь и не предупреждаешь об этом».

Шаг второй. Объяснить причину.

Например: «Пока я тебя ждала два часа, в мыслях рисовала самые страшные и безумные картины причины твоего опоздания».

Шаг третий. Сказать о своем желании, но не в категоричной форме.

Например: «Мне хотелось бы получить от тебя в следующий раз СМС о том, что ты задерживаешься».

Шаг четвертый. Дать понять, что выиграют оба.

Например: «И тогда я спокойно и без претензий тебя дождусь – и мы без скандала, легко и приятно проведем остаток вечера».

2. Эффект писателя

Замечательно избавляет от старых обид или чувства вины написание письма (писать нужно от руки, чтобы включалось все тело). Его можно адресовать кому угодно – родственнику, бывшему мужу, себе и даже своему неродившемуся ребенку. Писать можно любой набор фраз, воспоминания, важно закончить фразой: я учусь прощать тебя (себя). Размер послания – не менее страницы формата А4. «Если конфликт очень старый, то пишите семь дней подряд», – советует Янина Даниш. Начинаете утром, дополняете текст в течение дня, прочитываете вслух вечером и сжигаете письмо. Часто бывает, что после такого письменного очищения звонит человек, на которого вы обижены, и сам просит прощения».

3. Находим глагол негодования

Важно уловить эмоцию, поймать глагол, от которого переворачивается все внутри. Сразу же совершайте действие, только откорректируйте его направление (табл. 1).

Таблица 1 – Коррекция эмоционального состояния

ХОЧЕТСЯ	→	ДЕЛАЕМ
разорвать	→	рвем бумагу
расстрелять	→	метаем в мишень дротики
скрутить в бараний рог	→	стираем белье вручную
дать в морду	→	стучим по мячу (играем в баскетбол, колотим боксерскую грушу)
избить	→	колотим подушку
вычеркнуть из жизни	→	черкаем бумагу ручкой
взорваться	→	надуваем воздушный шар (мысленно вддуваем в него эмоцию) и прокалываем
растереть	→	выливаем на лист ватмана гуашь, разведенную водой, хаотично двигаем ладонями по краске (начинаем левой рукой).

МНЕНИЯ ВРАЧЕЙ

1. Позитив ускорит выздоровление

«Еще лет 20 назад наши врачи подметили, что в стационар с приступами панкреатита, гастрита, головной болью дети чаще попадают в периоды нервных перегрузок – во время экзаменов, родительских скандалов и т.п., – рассказывает главный врач детской клинической больницы № 9 Александра Пьянкова. А как только ребенок избавлялся от страха, напряжения, его состояние быстро улучшалось. И тогда в нашей больнице появился кабинет, который целенаправленно занимается психосоматическим состоянием детей. Опыт показывает, что создание хорошего настроения у ребенка ускоряет лечение где-то на 80%. Часто для эффективного лечения детей в

кабинет психолога приглашают и его родителей. Стоит взрослым найти общий язык между собой – и сразу же в лучшую сторону изменяется состояние здоровья их ребенка. Иногда это происходит даже без использования лекарств, исключительно благодаря улучшению психологического климата в семье».

2. Прочь от городской суеты

«В шутке о том, что все болезни от нервов и только некоторые от удовольствия, на самом деле лишь доля шутки, остальное – правда, – говорит главврач городского онкоцентра Александр Ключов. По большому счету стресс – причина любого заболевания. Систематическое накопление негативных эмоций часто лежит в основе многих хронических недугов, в том числе и онкологических. В нашей практике бывали случаи, когда человека выписывали из больницы с четвертой степенью рака – медицина больше ничего не могла сделать. Врачи советовали такому больному отстраниться от городской суеты, и после того, как пациент перебрался в сельскую глушь и менял психологический настрой, он жил без обострения болезни еще лет пятнадцать».

Список литературы

1. Негативные эмоции разрушают здоровье украинцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://domik.ua/novosti/negativnye-emocii-razrushayut-zdorovje-ukraincev-n207883.html>
2. Эмоциональные состояния человека и их влияние на его здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/psikhoemotsionalnyenarusheniya532>
3. Психоэмоциональные состояния. Физиологические основы отрицательных эмоций [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://slovo.mosmetod.ru/2015/11/15/malkova-n-i-jemocionalnye-sostojaniya/>
4. Сон как основа хорошего самочувствия. Медитация и психотерапия, их влияние на здоровье. Контроль психоэмоциональных состояний [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://polyclinika.ru/psikhoemotsionalnoe-sostoyanie/>
5. Сальников И. С. Методические и алгоритмические особенности комплекса средств психофизиологической диагностики психоэмоциональных состояний человека [Текст] / И. С. Сальников, Р. И. Сальников // Проблемы искусственного интеллекта. – Донецк : ГУ ИПИИ. – 2019. – № 4 (15). – С. 51–61.
6. Сальников И. С. Система компьютерного диагностирования психофизиологических состояний личности [Текст] / И. С. Сальников, Р. И. Сальников, Т. Д. Ключанова // Проблемы искусственного интеллекта. – Донецк : ГУ ИПИИ. – 2020. – № 3 (18). – С. 23–34.
7. Сальников И. С. Методы, средства и адепты безмедикаментозной терапии для целей построения системы интеллектуально-духовной реабилитации и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности [Текст] / И. С. Сальников, Р. И. Сальников // Искусственный интеллект: теоретические аспекты, практическое применение : материалы Донецкого международного научного круглого стола. – Донецк : ГУ ИПИИ, 2020. – С. 182–186.
8. «Кибернетическое творчество» в системе искусственного интеллекта [Текст] / С. А. Изосимова, И. С. Сальников, Р. И. Сальников, С. Б. Иванова // Творчество в современном мире: человек, общество, технологии : Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Я.А. Пономарева, Институт психологии РАН, 26–27 сентября 2020 г. / Под общ. ред. Д. В. Ушакова, И. Ю. Владимировой, А. А. Медынцевой. – М. : Институт психологии РАН, 2020. – doi: 10.38098/conf.2020.29.91.001 – С. 143–145.
9. Сальников И. С. Программное обеспечение системы диагностирования, реабилитации и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности [Текст] / И. С. Сальников, Р. И. Сальников, Т. Д. Ключанова // Программная инженерия: методы и технологии разработки информационно-вычислительных систем (ПИИВС-2020) : сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции, 25 – 26 ноября 2020 г. – Донецк : ГОУВПО «Донецкий национальный технический университет», 2020. – Том. 1. – 169 с. – С. 109–114.
10. Изосимова С. А. Проблемы компьютерной библиотерапии [Текст] / С. А. Изосимова, С. Б. Иванова, И. С. Сальников, Р. И. Сальников // Проблемы искусственного интеллекта. – г. Донецк : ГУ «ИПИИ». – 2018. – № 2(9). – С. 47–59.

References

1. *Negativnye emociji razruschajut zdorovje ukraincev* [Negative emotions destroy the health of Ukrainians], [Elektronnyy resurs], Rezhim dostupa : <http://domik.ua/novosti/negativnye-emocii-razrushayut-zdorovje-ukraincev-n207883.html>
2. *Emotsionalnye sostojaniya cheloveka i ich vliyanie na jego zdorovje* [Emotional states of a person and their impact on his health], [Elektronnyy resurs], Rezhim dostupa : <http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/psikhoemotsionalnye-narusheniya532/>
3. *Psikhoemotsionalnye sostojaniya. Fiziologitceskiye osnovy otritsatelnyh emotsij* [Psycho-emotional states. Physiological basis of negative emotions], [Elektronnyy resurs], Rezhim dostupa : <https://slovo.mosmetod.ru/2015/11/15/malkova-n-i-jemocionalnye-sostojaniya/>
4. *Son kak osnova horoschego samotchuvstviya. Medytatsiya i psixoterapiya, ich vlijaniye na zdorovje. Kontrol psikhoemotsionalnyh sostojanyj cheloveka* [Sleep as the basis of well-being. Meditation and psychotherapy, their impact on health. Control of psycho-emotional states], [Elektronnyy resurs], Rezhim dostupa : <https://polyclinika.ru/psikhoemotsionalnoe-sostoyanie/>
5. Salnikov I. S., Salnikov R. I. Metodicheskiye i algoritmicheskiye osobennosti kompleksa sredstv psikhofiziologicheskoy diagnostiki psikhoemotsional'nykh sostoyaniy cheloveka [Methodical and algorithmic features of the complex of means of psychophysiological diagnostics of psychoemotional states of a person]. *Problemy iskusstvennogo intellekta* [Problems of artificial intelligence], Donetsk, GU IPII, 2019, No. 4 (15), S. 51–61.
6. Salnikov I. S., Salnikov R. I., Klyushanova T. D. Sistema komp'yuternogo diagnostirovaniya psikhofiziologicheskikh sostoyaniy lichnosti [System of computer diagnostics of psychophysiological states of personality]. *Problemy iskusstvennogo intellekta* [Problems of Artificial Intelligence], Donetsk, GU IPII, 2020, No. 3 (18), S. 23–34.
7. Salnikov I. S., Salnikov R. I. Metody, sredstva i adepty bezmedikamentoznoy terapii dlya tseyey postroyeniya sistemy intellektual'no-dukhovnoy reabilitatsii i samoregulyatsii psikhoemotsional'nykh sostoyaniy lichnosti [Methods, means and adherents of drug-free therapy for the purpose of building a system of intellectual and spiritual rehabilitation and self-regulation of psychoemotional states of the individual]. *Iskusstvennyy intellekt: teoreticheskiye aspekty, prakticheskoye primeneniye : materialy Donetskogo mezhdunarodnogo nauchnogo kruglogo stola* [Artificial intelligence: theoretical aspects, practical application: materials of the Donetsk international scientific round table], Donetsk, GU IPII, 2020, P. 182–186.
8. Izosimova S. A., Salnikov I. S., Salnikov R. I., Ivanova S. B. «Kiberneticheskoye tvorchestvo» v sisteme iskusstvennogo intellekta ["Cybernetic creativity" in the system of artificial intelligence]. *Tvorchestvo v sovremennom mire: chelovek, obshchestvo, tekhnologii : Materialy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy 100-letiyu so dnya rozhdeniya Ya.A. Ponomareva* [Creativity in the modern world: man, society, technology: Materials of the All-Russian Scientific Conference dedicated to the 100th anniversary of the birth of Ya. A. Ponomareva], Institute of Psychology RAS, September 26-27, 2020 [Under total. ed. D. V. Ushakova, I. Yu. Vladimirova, A. A. Medyantseva], M., Institute of Psychology RAS, 2020, doi: 10.38098 / conf.2020.29.91.001, pp. 143–145.
9. Salnikov I. S., Salnikov R. I., Klyushanova T. D. Programmnoye obespecheniye sistemy diagnostirovaniya, reabilitatsii i samoregulyatsii psikhoemotsional'nykh sostoyaniy lichnosti [Software for the system of diagnostics, rehabilitation and self-regulation of psychoemotional states of the personality]. *Programmnyaya inzheneriya: metody i tekhnologii razrabotki informatsionno-vychislitel'nykh sistem (PIIVS-2020) : sbornik nauchnykh trudov III Mezhdunarodnoy nauchno-praktichskoy konferentsii, 25 – 26 noyabrya 2020 g.* [Software engineering: methods and technologies for the development of information and systems (PIIVS-2020): collection of scientific papers of the III International Scientific and Practical Conference, November 25-26, 2020], Donetsk, Donetsk National Technical University, 2020, Vol. 1, 169 p., S. 109–114.
10. Izosimova S. A., Ivanova S. B., Salnikov I. S., Salnikov R. I. Problemy komp'yuternoy biblioterapii [Problems of computer bibliotherapy]. *Problemy iskusstvennogo intellekta* [Problems of artificial intelligence], Donetsk, GU "IPII", 2018, No. 2 (9), S. 47–59.

RESUME

I. S. Salnikov, R. I. Salnikov

Non-Drug Methods and Techniques of Psychoemotional Prevention, Diagnosis and Correction of Negative Physiological States of the Human Body

In practical medicine, situations sometimes occur when doctors cannot make an accurate diagnosis of a disease, despite all the available diagnostic tools. In this case, psychologists advise to pay attention to the psycho-emotional background of the state of the diagnosed person.

Negative emotions play an important role in the destruction of the normal status of a person's psychological health and contribute to the development of many diseases of already known nosological forms recognized by European medicine.

Currently, it is possible to identify the connections of certain emotions with specific diseases and, thus, by regulating negative emotional states, to prevent health disorders without resorting to the use of medications, i.e. drug-free.

In the future, it is planned to develop a diagnostic system, where each negative emotion will be compared with a complex of diseases that it can generate or which it can contribute, indicating the means and ways of regulating this emotion in a positive sense for the purpose of preventing or curing the diseases it causes.

РЕЗЮМЕ

И. С. Сальников, Р. И. Сальников

Безмедикаментозные способы и приемы психоэмоционального предупреждения, диагностики и коррекции негативных физиологических состояний организма человека

В практической медицине иногда случаются ситуации, когда врачи не могут поставить точный диагноз заболеванию, несмотря на все имеющиеся инструментальные средства для диагностирования. В этом случае психологи советуют обратить внимание на психоэмоциональный фон состояния диагностируемого.

Отрицательные эмоции играют немаловажную роль в разрушении нормального статуса психологического здоровья личности и способствуют развитию многих заболеваний уже известных нозологических форм, признаваемых европейской медициной.

В настоящее время имеется возможность выявить связи определённых эмоций с конкретными болезнями и, таким образом, регулируя негативные эмоциональные состояния, предупреждать нарушения здоровья, не прибегая к использованию медицинских препаратов, т.е. безмедикаментозно.

В перспективе предполагается разработать систему диагностики, где каждой отрицательной эмоции будет сопоставлен комплекс болезней, который она может породить или которому она может способствовать, с указанием средств и способов регуляции этой эмоции в положительном смысле, для целей предотвращения или излечения вызываемых ею заболеваний.

Статья поступила в редакцию 17.06.2021.