

Kaip valdyti emocijas ir išlaikyti darbingumą

Instinktai ir emocijos

Iš aplinkos ir iš mūsų kūno į smegenis ateina dirginimai. Smegenyse jie kaupiami, derinami. Esant reikalui, dirginimai pasiekia mūsų sąmonę, pvz., atsiranda noras valgyti, gerti, miegoti ir kt. Tačiau ne visi dirginimai pasiekia sąmonę, **mes neįsijaučiame, jog turime skrandį, inkstus, kepenis, neįsijaučiame, kad, pvz., skrandyje išsiskiria skrandžio sultys, vyksta virškinimas.** Visa tai vyksta automatiškai, be mūsų norų ar valios.

Be abejo, ši veikla yra reguliuojama. Ji yra labai sudėtinga ir įvairi, sportuojant, sunaudojama daugiau deguonies ir kai kurių maisto medžiagų, todėl padažnėja širdies plakimas, pakyla kūno temperatūra ir kt. Tai vyksta savaime, be mūsų noro ir valios.

Kaip žmogus reaguoja į įvairius reiškinius?

Pavyzdžiui įsipjovęs peiliu, žmogus aikteli, o susinervinęs - pasiruošia tuoj pat veikti, kovoti. Kas tuo metu vyksta organizme? Visų organų veiklą reguliuoja galvosi smegenys, kuriose yra maždaug 15 milijardų ląstelių.

Nervinės ląstelės yra išsidėsčiusios tam tikra tvarka, susijusios tarpusavyje nervinėmis skaidulomis, lyg telefono laidais. Nervinės skaidulos jungia smegenų ląsteles su jutimo organais bei su kitomis kūno dalimis, kurių veikimas gali būti suderintas taip, kaip sudėtingiausiame aparate, pasidaro naudingas organizmui.

Instinktai (lot *instinctus* - raginimas, paskatinimas).

Gerai žinomi įgimti elgesio savitumai, būdingi atskiroms gyvūnų rūšims, pvz., vos išsiritę viščiukai, vištai sukudakavus, jau slepiasi po ja. Tai ir yra **instinktai**. Tai yra labai sudėtingi nesąlyginiai refleksai, sukeliama tam tikrų dirgiklių. **Instinktai** išsivysto ilgalaikės organizmų raidos procese ir yra viena iš jų prisitaikymo prie kintančių gyvenimo sąlygų formų. Aišku, kad kai kurie paukščiai šaltomis mūsų žiemomis žūtų, jei neišskristų į šiltesnius kraštus. Šie instinktai susidarė per daugelį tūkstančių metų ir persiduoda iš kartos į kartą.

Biologiškai labai svarbūs yra šie instinktai:

- apsauginiai,
- lytiniai,
- motinystės,

- mitybos.

Tai prisitaikymo reakcijos, padedančios išgyventi, išlikti.

Emocijos, (Žodis "emocija" yra kilęs iš lotynų kalbos) ir reiškia:

- susijaudinimą,
- pergyvenimą,
- susierznimą.

Emocijos - tai daiktų ar reiškinių sukelti malonūs (teigiamos emocijos) arba nemalonūs (neigiamos emocijos) pojūčiai. Nuo emocijų ir jausmų reikia skirti pojūčius, kurie yra materialaus pasaulio daiktų ir reiškinių savybių, betarpiškai veikiančių jutimo organus, atspindys, suvokimas.

Kai organizmui trūksta tam tikrų jo gyvybei būtinų sąlygų, jis reikalauja, pavyzdžiui, valgyti, tai yra organizmo poreikiai. Juos nagrinėja psichologijos ir fiziologijos mokslai. Poreikius žmogus pergyvena kaip norus arba potraukius. Priklausomai nuo to, ar poreikiai ir visuomenės keliami reikalavimai patenkinami ar nepatenkinami, atsiranda teigiami arba neigiami pergyvenimai.

Nuo emocijų skiriasi jausmai, kurie susiję su poreikiais, atsiradusiais žmonijos istorijos vystymosi eigoje, su žmonių tarpusavio santykiais.

Emocijų turi ir gyvuliai, o jausmus - tik žmogus

Tačiau žmogaus emocijos skiriasi nuo gyvulių emocijų, nes žmogus yra visuomeninė būtinybė. Atskiras emocijas ir jausmus galima pavadinti kartais tuo pačiu žodžiu, nors prasmė vis dėlto yra skirtinga.

Psichologijos požiūriu baimė, esant gyvybės pavojui, yra emocija, susijusi su gyvybiniu savisaugos instinktu. Bet baimė atsidurti juokingoje padėtyje, netekti žmonių pagarbos, neparausti susigėdus - yra jausmas, susijęs su visuomeniniais santykiais.

Skirkime emocijas bei jausmus nuo pojūčių.

Pojūčiai yra materialaus pasaulio daiktų ir reiškinių savybių, betarpiškai veikiančių jutimo organus, atspindys, suvokimas.

Pojūčių dėka susidaro objektyvaus pasaulio subjektyvus vaizdas. Tikrovės reiškiniai ir daiktai, veikiantys jutimo organus, vadinami dirgikliais. Priklausomai nuo dirgiklių, pojūčiai gali būti labai įvairūs :

- regėjimo,
- klausos,
- uoslės ir kt.

Pojūčiai turi savo jausminį foną, emocinį pobūdį, t.y. kiekvienas, nors ir labai elementarus tikrovės atspindėjimas smegenyse, mūsų sąmonėje vis vien yra susijęs su atitinkamu (maloniu arba nemaloniu) pergyvenimu.

Skiriamos įvairios emocinės būsenos, nuotaikos, aistros, afektai.

Negalima įsivaizduoti mūsų gyvenimo be emocijų, nes tas pats žmogus ir veikia, ir jaučia, ir pergyvena. Vadinasi, emocijos nėra koks nors atskiras žmogaus jausmų pasaulis. Visi mūsų psichiniai procesai yra susiję su smegenų veikla, kurią, ypač ligų atvejais, tyrinėja medicina ir atskiros jos šakos.

Įsidėmėkite :

Gera nuotaika netgi ligoniui gali padėti greičiau pasveikti.

Gera nuotaika nuteikia optimistiškai.

Žmogus būna darbingas, jam geriau sekasi įveikti sunkumus.

Kiekvienas gydytojas žino, jog žmogaus emociniai pergyvenimai, jam susirgus, yra svarbūs.

Biologinė emocijų prasmė

Ji glūdi greituose organizmo prisitaikymo veiksmuose, kai reikia greitai, nesant laiko net pagalvoti, reaguoti: žmogus jaučia malonumą arba nemalonumą, kartais net gerai nežinodamas kodėl, nesąmoningai.

Taigi biologinė emocijų prasmė slypi evoliucijos metu išsivysčiusiose organizmo prisitaikymo reakcijose, kurių dėka organizmas gali išlikti nežuęs.

Žmogaus psichika labai nevienoda, todėl jų ir emocijos skirtingos. Pavyzdžiui, vieni žmonės nuo jam pasakyto piktesnio žodžio gali pergyventi, liūdėti net keletą dienų, o kiti net į artimųjų žmonių mirtį nelabai sureaguoja.

Jausminės būsenos būna nevienodos trukmės.

Nuotaika - ilgai trunkanti, palyginti neintensyvi emocinė būseną, kuri savotiškai nuspalvina visus kitus žmogaus pergyvenimus.

Afektai - trumpalaikiai stiprūs emociniai pergyvenimai, pvz., įniršis, susižavėjimas, siaubas, liūdesys. Afektai susilpnina žmogaus elgesio kontrolę. Tuomet dažnai pasielgiama neapgalvotai.

Aistra - pastovus ir stiprus jausmas, nukreipiąs atitinkama kryptimi žmogaus mintis ir jausmus bei elgesį.

Emocinės būsenos gali būti normalios (fiziologinės) ir ligingos, kai atsiranda dėl kokios nors ligos.

Aukštieji jausmai yra susiję su visuomenės poreikiais, todėl jie skirstomi į:

- intelektualinius,
- moralinius,
- estetinius,
- praktinius.

Žemosiems priklauso instinktyvus pobūdžio ir gyvybinės emocijos (alkio, troškulio jautimas).

Vaikystėje ir paauglystėje emocijos yra nepastovios.

Emociniai skirtumai esti žymūs dėl nevienodo asmenybės išsivystymo.

Emocijos, darbingumas ir vidaus ligos

Emocijas sudaro pastebimos, arba matomos, ir nematomos plika akimi, nepastebimos sudėtinės dalys (komponentai).

Matomieji emocijų komponentai – veido išraiška (mimika), judesiai (gestai), kalba ir kt. Iš nematomųjų komponentų labai svarbūs vidaus organų pakitimai (širdies ir kraujagyslių, endokrininių liaukų, medžiagų apykaitos), taip pat pačios nervų sistemos, ypač vegetacinės, pakitimai.

Matomuosius emocijų komponentus galima išmokti valdyti, o nematomieji nuo mūsų valios nepriklauso.

Kraujospūdis ir emocijos

Kraujospūdis pakyla, jei žmogus veikiamas teigiamų arba neigiamų emocijų, sustiprėjus širdies darbui ir padidėjus arterijų tonusui. Ilgesniam laikui kraujospūdis

pakyla nuo neigiamų emocijų (baimė, sielvartas). Padažnėja kvėpavimas, širdies veikimas, gali sutrikti virškinimo organų veikla (pranyksta apetitas, gali sustoti skrandžio sulčių išsiskyrimas, prasidėti viduriavimas ir kt.). Nuo emocijų sutrinka ir nervų sistemos veikla. Daugelis žmonių dėl stiprių pergyvenimų pradeda blogai miegoti, nepailsi, blogėja apetitas, sutrinka vidaus organų veikla. Nuo stiprių neigiamų emocijų žmogus gali susirgti, netekti darbingumo.

Neurozė - tai aukštosios nervinės veiklos sutrikimas.

Neurastenija - nervų silpnumas, kai dėl didelio nervų sistemos įtempimo, pervargimo, žmogus pasidaro irzlus, greit pavargsta, jaučia silpnumą, blogai miega.

Paprastai tokiais atvejais sunku valdytis : žmogus greit supyksta, verkia ir kt.

Neigiamos emocijos gali pabloginti kitų ligų gijimą.

Iš vidaus ligų pirmiausia, kaip pavyzdį tinka prisiminti **aukšto kraujospūdžio (hipertoninę)** ligą. Ji prasideda nuo psichikos ir nervinės sistemos pervargimo. Tokiais atvejais ypač kenksmingos neigiamos emocijos. Kartais ta liga prasideda po sunkių pergyvenimų.

Hipertoninės ligos išsivystymui turi įtakos dažnai pasikartojančios ilgalaikės neigiamos emocijos.

Pastaruoju metu, esant giliai finansinei krizei, bedarbystei, žmogų pastoviai veikia žalingas veiksnys - stresorius (kaip susirasti darbą, kaip neprarasti darbo, kaip išgyventi). Ypač tai aktualu verslo atstovams.

Hipertoninė liga yra vienas aktualiausių medicinos problemų.

Būtina prisiminti aterosklerozę ir širdies infarktą, nes jiems atsirasti yra svarbu - emocijos.

Ar emocijos padeda aterosklerozei vystytis?

Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos duomenimis, susirgimų pastaruoju metu daugėja. Labiausiai išsivysčiusiose šalyse širdies infarktu serga dažniau nei atsilikusiose.

Širdies ligomis dažniau serga jauni žmonės. Ypatingai tie, kurių profesija atsakingesnė, darbe daugiau nemalonumų, didesnis nervinis psichinis įtempimas.

Priežastys :

- emocijos (sukeliančios psichikos ir nervų sistemos įtempimą, vadinamąją stresinę būklę),
- rūkymas,
- nutukimas,
- vyresnis amžius,
- aukštas kraujospūdis,
- riebus maistas ir t.t.

Nustatyta, kad cholesterolio koncentracija kraujyje padidėja įtempto protinio darbo metu, nors mityba nepakinta, pvz., studentams egzaminų sesijos metu.

Įsiminkite:

Mūsų arterijos reaguoja į baime, pyktį, liūdesį ar džiaugsmą, nuo tokių emocijų gali įvykti arterijų spazmai, ypač širdies (vainikinių arterijų) ir smegenų (pvz., kai kuriems susijaudinus pradeda skaudėti galvą ir kt). Dėl to gali sutrikti ir tų organų veikla, nes mažiau į juos paduodama kraujo. Žinoma atsitikimų, kai stipriai susijaudinus, įvyksta stenokardijos priepuolis arba net širdies infarktas. Aišku, žmonės nevienodai jautrūs, bet minėtų faktų negalima pamiršti.

Neatūralios emocijos

Viduramžiais įvairių sektų nariai rūkydavo hašišą, kurio paveikti, daugelis nugrimzdavo į malonius sapnus. Tai buvo daroma dėl patiriamo malonumo jausmo.

Kas nežino narkomanijos ir alkoholio sukiamų tariamų malonumų?

Milijonai žmonių pasaulyje dėl tų malonumų pražūva.

Įsidėmėkite:

Girtaujant nejučiomis virstama alkoholio vergais - ligoniais, kurie patys nebeįstengia atsikratyti liguisto potraukio pakartotinai svaigintis.

Alkoholis sugriauna girtaujančio sveikatą, labiausiai pažeidžia nervų sistemą ir kai kuriuos vidaus organus : širdį, kepenis.

Skaudi tiesa:

- suardoma šeima, nukenčia vaikai,
- alkoholis žaloja žmogaus psichiką, alkoholis žalingai veikia smegenų ląsteles.
- sunykus didesnei jų daliai, sunyksta ir žmogus asmenybės gerosios savybės.

Ne vienas gali paklausti kad jeigu išgerti malonu, tai gal alkoholio sukeltas emocijas galima prilyginti natūralioms teigiamoms emocijoms?

Dėja ne !

Apsvaigusio nuo alkoholio emocijos yra nenatūralios, todėl jos negali turėti tikrosios teigiamų emocijų biologinės prasmės.

Pirmasis alkoholizmo požymis:

- padidėjusi tolerancija alkoholiui, nyksta apsauginis vėmimo refleksas.

Antrasis požymis:

- negalėjimas atsispirti taurelei tol, kol prisigeriama.

Trečiasis požymis:

- agresyvumas, polinkis skandalams,
- muštynėms, išsiblaivęs žmogus savo
- veiksmų nebeatsimena.

Ketvirtasis požymis:

- nenugalimas potraukis svaigintis alkoholiu, nekreipiant į nieką dėmesio. Alkoholikas geria vienas, be draugų.
- mažėja blaivių dienų skaičius savaitėje, didėja girtavimo laikotarpiai.

Penktasis požymis:

- pasikeičia elgesys, žmogus pasidaro šiurkštus, nesugeba tvardyti, nebekreipia dėmesio į šeimos ar bendradarbių interesus.

Visi minėti požymiai išsivysto per 1-5 metus (jauniems greičiau!), o toliau belieka kelias žemyn : po išgertuvių norisi atsipagurioti, o paragavus vėl girtaujama po kelias dienas iš eilės ir t.t.

Štai kokios dirbtinių emocijų pasekmės.

Kaip išlaikyti darbingumą?

Be emocijų žmogus negali gyventi. Nors patariama vengti didelio emocinio įtempimo, saikingas įtempimas yra būtinas, reikalingas sveikatai ir darbingumui išlaikyti.

Labai vaizdžiai pasakė Bernardas Šou, kad yra 50 būdų pasakyti "taip" k 500 būdų pasakyti "ne", nors tuos abudu žodžius galima parašyti tik vienu būdu, nes jie susideda tik iš keturių ir dviejų raidžių.

Pavargus ar labai susijaudinus, reikia stengtis kuo greičiau nusiraminti, atsipalaiduoti. Gera muzika pakelia nuotaiką, sužadina teigiamas emocijas. Manome, kad pasirinkti muzikos kuriniai gali būti labai tinkami ir kai kurių ligų profilaktikai.

Kai pervargstama arba pertempiama nervų sistema, žmogus pasidaro jautresnis, negu paprastai, greitai susijaudina, supyksta pavargsta, pradeda blogai miegoti.

Kartais darbas gali tiek sudominti dirbantįjį, kad pervargimą jis pajunta tik po darbo.

Patariame:

- venkite neigiamų emocijų,
- derinkite fizinį darbą su protiniu,
- pastoviai derinkite darbą ir poilsį,
- jei dirbate protinį darbą, nevenkite fizinio darbo,
- sportuokite (labiausiai vargina nejudrumas, nes sulėtėja kraujo apytaka, susilpnėja širdies ir kitų organų funkcijos, sumažėja atsparumas virusams, kitiems kenksmingiems veiksniams). **Sportas sukelia teigiamas emocijas.**

Ar mokame valdytis?

Kiekvienam iš mūsų kyla klausimas ar tai manoma ir kaip tai galima padaryti.

Svarbiausia išmokti valdyti savo jausmus bei poelgius. Neretai labai padeda geras žodis, nuraminimas, išaiškinimas (psichoterapija) arba gydymas įtaiga.

Pastaraisiais metais psichoterapija vis dažniau naudojama ne tik neurozėms, alkoholizmui psichikos sutrikimams, bet ir vidaus bei kitoms ligoms gydyti. Vienas

iš žinomų veiklių psichoterapijos metodų yra hipnozė, bet ja tegali gydyti tik specialistas ir tik gydymo įstaigoje.

Žmogus ir pats gali pasinaudoti tokiu paprastu gydymosi būdu, kaip psichoterapija.

Čia turima omenyje savitaiga ir autogeninė treniruotė (gr. autos - pats, genos - kilmė, giminė; angli training treniruotė), kai žmogus pats stengiasi atsipalaiduoti nuo įtempimo tam tikrais pratimais. Žinoma, iš pradžių su tuo gydymosi būdu turėtų supažindinti specialistas (psichoterapeutas). Tokie pratimai (kartais ir netiesioginiai) gali šiek tiek paveikti vidaus organų reakcijas, kurios paprastai nepriklauso nuo mūsų valios. Bandoma net chirurginiu būdu gydyti emocinius sutrikimus.

Tačiau visų svarbiausia yra psichohigiena, kuri gali padėti kontroliuoti savo elgesį ir veiksmus, o tuo pačiu neardyti savo ir kitų sveikatos.

Higiena (gr. higienos - gydomasis, duodantis sveikatą) - profilaktinės medicinos skyrius, tiriantis aplinkos įtaką žmogaus sveikatai, ruošiantis priemones, kuriomis siekiama užkirsti kelią ligoms ir sudaryti sąlygas sveikatai išlaikyti.

Psichohigienos priemonės apima ir gyvenimo būdą, jo ritmingumą, saviauklą, asmeninių interesų ugdymą, tarpusavio santykių tobulinimą ir daugelį kitų veiksnių psichinei sveikatai išlaikyti, jos tinka ir kai kurių vidaus ligų profilaktikai

*Parengė: T.Ramanauskienė
Klaipėdos psichikos sveikatos centras
Galinio Pylimo 3b*