



## Позитивните емоции и вашето здравје *За повесел изглед*

Да се биде отворен кон позитивни промени е клуч за емоционалното здравје

Дали сте наклонети да гледате на светлата страна или гледате иднина исполнета со темница, небо со бура? Сè повеќе истаржувања покажуваат дека позитивниот изглед може да му користи на нашето физичко здравје. Научници финансирани од NIH (National Institutes of Health) работат за да ја разберат подобро врската помеѓу нашиот став и нашето тело. Тие откриле докази дека емоционалното здравје може да се подобри преку развивање на одредени вештини.

Да имаме позитивен изглед не значи дека никогаш не чувствуваме негативни емоции како што се тага и лутина, вели д-р Barbara L. Fredrickson, психолог и експерт за емоционално здравје на Универзитетот во Северна Каролина, Chapel Hill. „Сите емоции - било позитивни или негативни - се прилагодливи во вистинските околности. Се чини дека клучот е во тоа да се најде баланс помеѓу нив“, вели таа.

„Позитивните емоции ја развиваат нашата свест и не отвораат за нови идеи, па така ние можеме да се надминеме себе си и да додаваме нови алатки за да опстанеме“, објаснува Fredrickson. „На луѓето им се потребни негативни емоции за да продолжат понатаму во тешките ситуации и да одговорат на нив соодветно во краток рок. Негативните емоции можат да не доведат во неволја, иако, ако се базирани на премногу размислување околу минатото или на прекумерна грижа за иднината, тие всушност не се вистински поврзани со тоа што се случува во реалноста“.

Луѓето кои се емоционално здрави, велат експертите, имаат помалку негативни емоции и можат побрзо да излезат надвор од тешкотиите. Оваа особина се нарекува **еластичност** или **флексибилност**. Да се развие чувство за значењето и целта на животот - и фокусирање на она што е важно во животот за нас - исто така придонесува за емоционалното здравје. Истражувањата откриваат поврзаност помеѓу добрата ментална состојба и доброто здравје, вклучувајќи понизок крвен притисок, намален ризик за срцева болест, поздрава телесна тежина, подобро ниво на шеќер во крвта и подолг живот. Но, многу проучувања не можат да утврдат дали позитивните емоции водат кон подобро здравје, дали да се биде здрав предизвикува позитивни емоции, или пак се вклучени други фактори.

„Иако едно претходно истражување сугерира на поврзаност помеѓу позитивните емоции и здравјето, сепак тоа не ги открива главните механизми,“ вели д-р Richard J. Davidson, невролог на Универзитетот на Висконсин-Медисон. „За да се разберат механизмите, мислам дека ќе биде пресудно да се разберат главните патишта во мозокот.“

Со снимање на мозокот, Davidson и соработниците пронашле дека позитивните емоции можат да активираат „наградни“ патишта сместени длабоко во мозокот, вклучувајќи ја областа позната како ventral striatum.

„Лицата кои можат да осетат позитивни емоции имаат долготрајно активиран вентрален стриатум,“ вели Davidson. „Колку подолго трае активирањето, подолготрајно е чувството за благосостојба.“ Продолжено активирање на овој дел од мозокот се поврзува со здрави промени на телото, вклучувајќи пониско ниво на стрес-хормонот.

Спротивно, негативните емоции можат да го активираат делот од мозокот познат како амигдале (лат. corpus amygdaloideum), кој игра улога кај стравот и анксиозноста. „Сме покажале дека постојат големи разлики меѓу луѓето за тоа колку брзо или бавно заздравува амигдале после опасност,“ вели Davidson. „Оние кои заздравуваат пополека може повеќе да се под ризик за различни здравствени состојби во споредба со оние кои заздравуваат побрзо.“

Меѓу оние кои се пофлексибилни и се поспособни да ги задржат позитивните емоции се луѓе кои практикувале различни форми на **медитација**. Имено, повеќе докази укажуваат дека неколку техники – влучувајќи ја медитацијата, когнитивната терапија (еден вид на психотерапија), и само-рефлексијата (размислување за нештата за кои наоѓате дека се важни) - може да им помогне на луѓето да развијат вештини кои се потребни за позитивни и здрави промени.

Истражувањето упатува на важноста на одредени видови подготовки кои можат да ги променат патиштата во мозокот на начин кој ќе ги унапреди позитивните одговори,“ вели Davidson. „Тоа не води до заклучок дека благосостојбата може да се смета за животна вештина. Ако вежбате, можете да станете подобри.“

Fredrickson и нејзините колеги, исто ја проучуваат медитацијата. Тие откриле дека после шест недели тренинг на **медитација на сочувство и добрина**, кај луѓето се зголемиле позитивните емоции и социјалната поврзаност во споредба со необучуваната група луѓе. Медитирачката група го подобрила и функционирањето на нервите, што помага во контрола на срцевиот ритам. „Резултатите покажуваат дека потрошеното време за учење на вештините за само-создавање на позитивни емоции може да ни помогне да станеме поздрава, посоцијална и пофлексибилна верзија на самите себе,“ вели Fredrickson.

Д-р Emily Falk, невролог на Универзитетот во Пенсилванија, има поинаков пристап. Falk истражува како **само-афирмацијата**, размислувањето за она што е најважно за нас, може да влијае врз нашиот мозок и да води до позитивно, здраво однесување. Нејзиниот тим открил дека кога од луѓето се бара да размислуваат за работи кои се значајни за нив, станува активен регионот на мозокот кој ги препознава информациите важни за личноста. Оваа активност на мозокот може да го промени начинот на кој луѓето реагираат на советите за здравјето.

„Воопшто, ако им кажете на луѓето дека тие премногу седат и дека им е потребно да го променат нивното однесување, тие може да тргнат во одбрана. Тие ќе се појават со низа причини зошто пораката ним не им одговара,“ вели Falk. Но, ако луѓето размислат за оние работи што им значат пред да ја добијат здравствената порака, тогаш се активираат мозочни патишта кои водат до „награда“.

Овој тип на само-афирмација, покажува истражувањето на д-р Falk, може да помогне физички неактивните лица кои го минуваат денот пред телевизор да станат поактивни. Во неодамнешна студија, неактивните возрасни лица добиле типично здравствен совет за важноста од тоа да се движат повеќе, а да седат помалку. Но пред советот, од близу половината учесници било побарано да размислуваат за оние нешта кои тие ги ценат најмногу.

Групата вклучена во само-афирмација станала физички поактивна во текот на едномесечната студија во споредба со групата што не се вклучила во само-афирмацијата. „Студијата покажува на еден начин на кој можеме да го отвориме умот кон позитивна промена и да им помогнеме на луѓето да ги постигнат своите цели,“ вели д-р Falk.

Да се биде отворен кон позитивна промена е клуч за емоционалното здравје. „Понекогаш луѓето мислат дека емоциите едноставно се случуваат, слично како времето,“ вели Fredrickson. „Но истражувањата сугерираат дека ние можеме да имаме некаква контрола врз тоа какви емоции доживуваме.“ Како што сугерира истражувањето во тек, да се има позитивен начин на размислување, може да помогне да се подобри нашето физичко здравје.

---

Декември, 2015

Извор: <https://newsinhealth.nih.gov/>

Подготвил: дипл. социјален работник Бранка Крстев, прим. д-р сци. Весна Спирова