23 Ιουνίου 2014

Υγεία και χαρά: Τι επίδραση έχουν τα θετικά συναισθήματα στον οργανισμό μας [βίντεο]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις τους όχι μόνο στην υγεία μας, αλλά και στις σχέσεις και το περιβάλλον μας. Πώς λειτουργούν τα θετικά και πώς τα αρνητικά συναισθήματα στον οργανισμό μας;

Η Μπάρμπαρα Φρέντρικσον ερευνήτρια και συγγραφέας για τα θετικά συναισθήματα, έδειξαν πως η θετικότητα μπορεί να μας μεταμορφώσει σε κυτταρικό επίπεδο και στην πραγματικότητα διαμορφώνει αυτό που είμαστε.

Η Θεωρία των θετικών συναισθημάτων της Φρέντρικσον, υποδηλώνει ότι τα θετικά συναισθήματα θα οδηγήσουν σε νέα συμπεριφορά και ενέργειες που με την πάροδο του χρόνου εξασφαλίζουν διαρκή συναισθηματική ανθεκτικότητα και ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις.

Τα θετικά συναισθήματα και συμπεριφορές όπως η διάθεση για παιχνίδι, η ευγνωμοσύνη, η αγάπη, το ενδιαφέρον, η γαλήνη και η αίσθηση της σύνδεσης με τους άλλους, διευρύνει την προοπτική μας, ανοίγει το μυαλό και την καρδιά μας και μας θέτει σε πλήρη αρμονία με το περιβάλλον μας. Σαν τα λουλούδια που ανοίγουν όταν ο ήλιος ανατέλλει, με τον ίδιο τρόπο τα θετικά συναισθήματα φέρνουν το φως και τη χαρά στη ζωή μας.

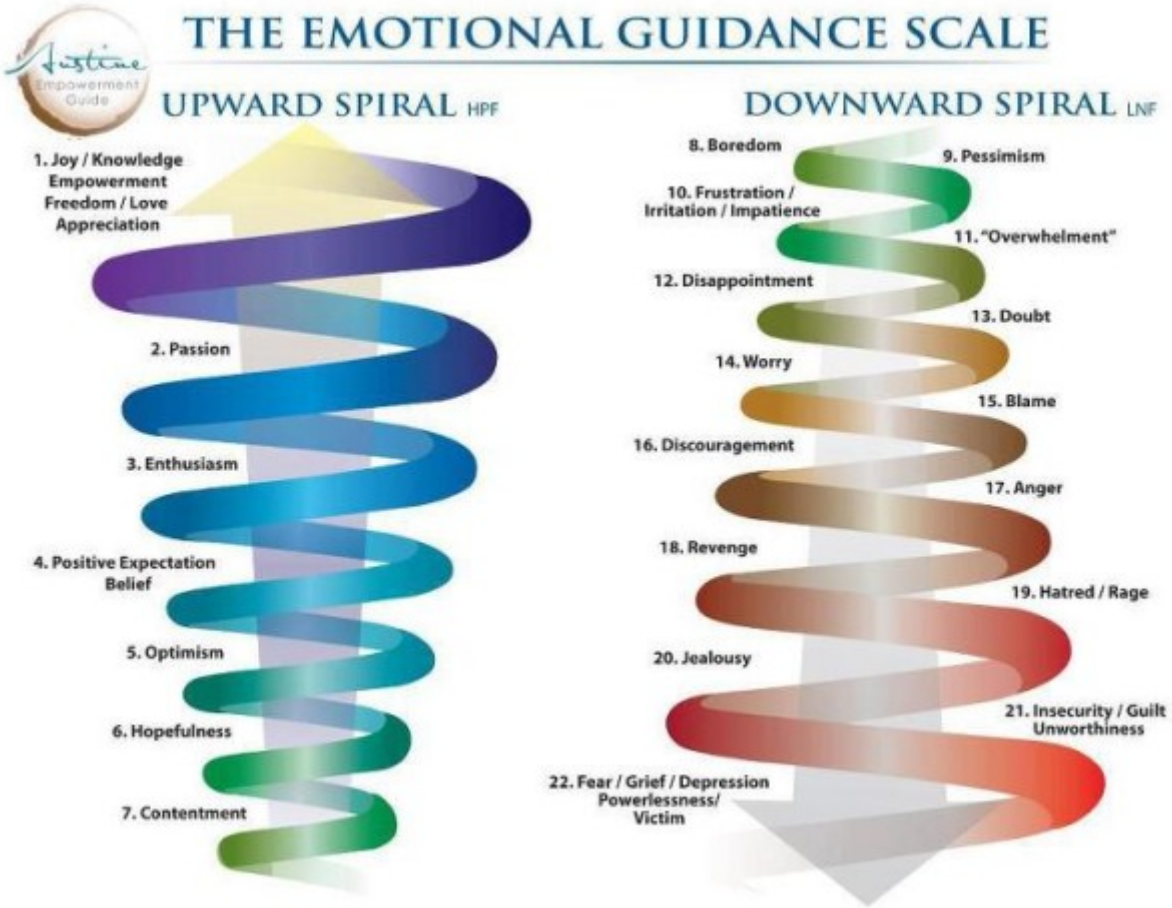
Σύμφωνα με την Φρέντρικσον *«ενώ τα αρνητικά συναισθήματα μένουν, τα θετικά συναισθήματα είναι λεπτά και φευγαλέα. Το μυστικό δεν είναι να αρνηθούμε την παροδικότητα τους, αλλά να βρουμε τρόπους για να αυξήσουμε την ποσότητά τους. Αντί να προσπαθούμε να εξαλείψουμε την αρνητικότητα, φροντίζουμε να ισορροπούμε τα αρνητικά συναισθήματα με τα θετικά».*

Ο Σαίξπηρ είχε πει «*παγιδέψτε στο μυαλό σας το κέφι και την ευθυμία, που διώχνει χιλιάδες προβλήματα και μακραίνει τη ζωή.»*

Ας δούμε τα φυσικά και συναισθηματικα οφέλη των θετικών συναισθημάτων:

- Ταχύτερη ανάκαμψη από καρδιαγγειακό στρες.
- Τα θετικά συναισθήματα επίσης ωφελούν τα άτομα με καρδιαγγειακή νόσο.
- Χαμηλότερη πίεση αίματος και τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο.
- Καλύτερος ύπνος, λιγότερα κρυολογήματα και πονοκέφαλος.
- Καλύτερη αντίληψη της περιφερειακής όρασης μας.
- Ακόμη και πιο αφηρημένη θετικά συναισθήματα όπως η ελπίδα και η περιέργεια προσφέρουν προστασία από ασθένειες όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης.
- Τα θετικά συναισθήματα βοηθούν ένα άτομο να ξεπεράσει τα αρνητικά συναισθήματα γρηγορότερα και να είναι πιο ανθεκτικό σε δύσκολες καταστάσεις.
- Οι άνθρωποι είναι πιο παιχνιδιάρικοι, όταν είναι χαρούμενοι, εξασφαλίζοντας καλύτερη φυσική κατάσταση, τακτική άσκηση ή αυξημένη ευελιξία.
- Οι άνθρωποι που βιώνουν πιο ζεστά πιο αισιόδοξα συναισθήματα μπορεί να έχουν καλύτερη σωματική υγεία, επειδή κάνουν περισσότερες κοινωνικές επαφές.
- Τα θετικά συναισθήματα μας βοηθούν επίσης να ζούμε την παρούσα στιγμή και να συνδεθούμε με τα πάντα γύρω μας.
- Αντίθετα, τα αρνητικά, καταπιεσμένα συναισθήματα μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες για το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.

Σ ια τον
κ ες των
ό



Πηγή:iefimerida.gr