

**О наших**

**ЭМОЦИЯХ**

Человек благодаря психике не только отражает окружающий мир, ориентируется и действует в нем, но и переживает все то, что в этом мире происходит, а также собственные действия. Другими словами, он определенным образом (положительно или отрицательно) относится ко всему, что его окружает и к тому, что он совершает сам. Основу душевного переживания человека составляют эмоции, которые в значительной степени и определяют его самочувствие. Таким образом, состояние психического благополучия и наоборот, психического расстройства любого из нас в значительной степени зависит от тех эмоций, которые человек испытывает в тот или иной момент своей жизни. Под эмоциями также понимают переживания человека, которые возникают у него в результате невозможности (возможности) удовлетворения своих потребностей в текущей ситуации. Эмоции бывают положительными - связанными с переживаниями приятного и отрицательными - когда переживается неприятное.

**Страх** возникает при угрозе существованию человека, в частности, когда встают непреодолимые препятствия на пути удовлетворения таких жизненно важных для него биологических потребностей, как потребность в пище, воздухе и сне.

**Грусть** максимально выраженной у человека она бывает тогда, когда болеют и умирают близкие люди (или болеет он сам). Следовательно она связана с потребностью

Человека в общем благополучии(сохранении собственного здоровья и здоровья близких).

**Гнев**        эта эмоция тесно связана с потребностью человека в вооружении знаниями и умениями, а также другими средствами для достижения желаемого.

Описанные выше эмоции носят отрицательный характер. В тоже время психика человека устроена так, что естественным продолжением его отрицательных эмоций являются положительные эмоции. Так радостное состояние современный человек испытывает, н-р, когда удовлетворяет свою социальную потребность в самовыражении через творчество. Описанные выше эмоции редко проявляются у людей в чистом виде. Чаще всего происходит их смешение. При этом, в качестве доминирующей(главной) выступает какая-то одна из эмоций.

**Чтобы побороть страх следует:**

-разработать для себя такой режим жизнедеятельности, который максимально понизит возможность образования ситуаций, вызывающих страх.

-проделать умственный эксперимент(провести детальный анализ происшествия, вызывавшего страха убедить себя в том, что эта ситуация не такая уж страшная).

-заняться физическими упражнениями,которые требуют большого волевого усилия и смелости.

-найти для себя интересное творческое занятие(хобби), которое поможет забыть в том числе и о страхе.

-заняться творческой деятельностью(рисовать собственные страхи, сочинять страшные истории).

Если самостоятельно справиться со страхом не удастся, следует обратиться к детскому врачу-неврологу.