

Оказывается, злиться полезно

Сдерживание своих эмоций может приводить к серьезным проблемам здоровья. Как показали исследования, подавление эмоций ведет к повышению кровяного давления, истощению иммунной системы и повышению болевой чувствительности. Такие люди находятся в дистрессе, зачастую начинают злоупотреблять алкоголем или наркотическими средствами и расценивают других как своих врагов, находя различные причины в свое оправдание.

Таким образом, процесс подавления эмоций приводит к изменению психического и физического состояния человека.

Поэтому, специалисты по эмоциям рекомендуют, не подавлять эмоции, скажем злость или агрессивность, а научиться трансформировать их в положительном направлении, скажем, - настойчивость. Реально, человек каждый день испытывает злость и/или отрицательные эмоции, но их позитивная трансформация помогает реализовать эти чувства в социально приемлемом контексте с наименьшими энергетическими затратами для самого человека. В этом случае негативный эффект подавления и вытеснения эмоций не будет реализован.

Более того, как считают специалисты, проявление (реализация) негативных эмоций в контролируемом режиме даже необходима и приводит в баланс физиологические и психологические процессы.

Автор: Артур Скальский © <http://news.battery.ru/> НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 1702 09.02.2001, 14:02 📌 189URL: <https://babr24.com/?ADE=58137> Bytes: 1207 / 1207 Версия для печати[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:**- [Телеграм](#)**- [ВКонтакте](#)**Связаться с редакцией Бабра:**newsbabr@gmail.com*

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)