

# Профилактика психоэмоциональных состояний

Все, что находится вокруг человека, с чем он контактирует, так или иначе, порождает какие-либо эмоции и переживания. Обуславливается этот процесс тем, что все действия и процессы, которые происходят в окружающем мире, люди, с которыми мы контактируем, информацию, которую черпаем, и другие факторы воздействуют на наше сознание, будоражат и беспокоят его. Психоэмоциональные состояния личности как раз складываются из всего перечисленного выше.

Психоэмоциональные состояния личности очень важны в отношении самопознания, понимания собственных особенностей, действия и планирования будущего. Психоэмоциональные состояния личности регулируют поведения человека при контакте с окружающими. Внешние мимика, жесты и позы людей, являющиеся проводниками любых эмоций, а также речь человека говорят о состоянии его внутреннего мира, о его переживаниях.

Среди всех эмоциональных состояний личности выделяются четыре главных разновидности, которые имеют отличие по силе и длительности, - это аффект, страсть, настроение и стрессы. Аффект-это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва. Страсть-это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности. Страсть связана с какими-либо стремлениями, интересами, деятельностью, направляет все помыслы и действия человека. Настроение представляет собой совокупность множества чувств. Настроение-это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека. Стрессы-переживания, возникающие при опасности, при больших физических и умственных перегрузках, при необходимости принять быстрые и ответственные решения.

Неумение регулировать свои эмоциональные состояния, справляться с аффектами и стрессами, служит препятствием для эффективной профессиональной деятельности, нарушает межличностные отношения на работе и в семье, мешает достижению поставленных целей и осуществлению намерений, нарушает здоровье человека.

Жизнь человека наполнена множеством событий, которые играют определенную роль. У каждого человека есть свои цели и планы на будущее. В процессе их достижения совершаются действия, а они в свою очередь придают определенную эмоциональную окраску жизни. Человек всегда находится в каком-либо психоэмоциональном состоянии, а степень долготы пребывания зависит от того, какие эмоции он получает большую часть времени. Так же стоит отметить, что человек никогда не может находиться в одном состоянии всегда, существует определенная последовательность, но так или иначе на протяжении всей жизни он побывает во всех психоэмоциональных состояниях, будь то аффект, стресс или настроение.

Психическое и физическое здоровье во многом зависит от получаемых эмоций, каждый человек может заниматься саморазвитием и уметь радовать себя, делать все так, чтобы это приносило как можно больше положительных эмоций, независимо от окружающего мира. Саморазвитие и образование – вот два главных ключа к счастливому и здоровому будущему. Ведь главное в жизни – правильный настрой!