***T. Matviytschuk***
*Sprachlehrerin: I. Sviridenko*
*Kandidatin der pädagogischen Wissenschaften,*
*Dozentin*
*Zhytomyrer staatliche Iwan-Franko-Universität*

# DER EINFLUSS VON EMOTIONEN AUF DIE GESUNDHEIT DES MENSCHEN

Hast du schon einmal innegehalten, und dich gefragt, wie du für gewöhnlich reagiert, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir vorstellst? Und ob deine Reaktion wirklich hilft, dein Unwohlsein zu vermindern, oder ob sie das genaue Gegenteil bewirkt? Tatsache ist, dass wir oft nicht wissen, wie wir negative Emotionen effektiv regulieren können.

Welche Emotionen Krankheiten verursachen? Schmerzen im Nacken verursachen solche Emotionen wie Dickköpfigkeit, Sturheit, die Unfähigkeit Sichtweisen anderer einzunehmen. In den Schultern – Sorgen und Belastungen, das Gefühl fehlender Klarheit oder Kontrolle. Rückenschmerzen – Oben: das Gefühl nicht geliebt zu werden; Mitte: Schuld, Bedauern, Rache; Unten: (finanzielle) Sorgen & Druck. Hüftschmerzen – Unentschlossenheit, Angst davor falsche Entscheidungen zu treffen. Knieschmerzen – Arroganz, Stolz und Ego, Unnachgiebigkeit, Sturheit, Dickköpfigkeit. Knöchelschmerzen – Schuld, Druck, Sorgen, Das Gefühl nicht voranzukommen. Herzschmerzen – Wut, Hass, geringes Selbstwertgefühl, Liebeskummer. Leberschmerz – Ärger, Kritik, Zorn, Angst vor Konfrontationen. Milzschmerzen – Trauer, Einsamkeit, Sorgen, Verwirrung, Unentschlossenheit. Nierenschmerzen – Angst, Panik, Schuld, Reue, Bedauern. Magenschmerzen – Abscheu, Ekel, Enttäuschung, Unsicherheit.

Und wie lassen sich negative Emotionen effektiv regulieren? Überwinden Negativität hilft: Freude, sie ist eine emotionale Reaktion auf eine schöne Situation, eine liebenswerte Person oder auf Erinnerungen. Sie beruht auf den Erlebnissen, an

die wir noch lange gern zurückdenken; Dankbarkeit, Dankbar zu sein für all die guten Dinge im Leben, ist eine positive Emotion; Gelassenheit, Es gibt keine Schuldgefühle und keine Sorgen – nur Ruhe und Zufriedenheit; Interesse - unseren Leidenschaften nachzugehen, ist ebenfalls ein sehr angenehmes Gefühl; Heiterkeit, Vergnügt zu sein und zu lachen ist eine der auffälligsten positiven Emotionen; Inspiration, Inspiriert werden wir durch Menschen, die Gutes oder Außergewöhnliches leisten, das vorher unmöglich schien; Erstaunen, Wir geraten in Erstaunen, wenn wir ein Naturspektakel beobachten oder manchmal auch bei hoher Kunst; Liebe, Es tritt verstärkt auf, wenn wir mit diesen Menschen die anderen positiven Emotionen gemeinsam erleben. Gemeinsame Leidenschaften, gemeinsame Heiterkeit oder gemeinsames Staunen über die Wunder der Natur.

Um schwierige Zeiten zu durchstehen, ist es sehr hilfreich, sich an Quellen positiver Emotionen zu nähren, und das innere Gleichgewicht wiederherstellen zu können. Nicht immer sprudeln diese Quellen in unserem Umfeld, sodass sie auf den ersten Blick ersichtlich wären. Aber sie sind da. Um sie zu finden, ist es essenziell, in der Lage zu sein, unsere Emotionen auszudrücken und um Hilfe zu bitten. Dabei dürfen allerdings nicht vergessen, dass die abschließende Verantwortung für den Umgang mit unseren Emotionen allein bei uns selbst liegt. Aber wenn wir vermeiden wollen, dass aus unserem Unwohlsein ein chronischer Zustand wird, besteht die einzige Möglichkeit darin, den Kopf zu heben und dem Problem die Stirn zu bieten.

## Literatur

1. 10 Positive Emotionen, die dein Leben verbessern [Elektronische Ressource]. – Modus den Zugriff auf die Ressource: https://www.healthyhabits.de/10-positive-emotionen-die-dein-leben-verbessern/

2. Wie lassen sich negative Emotionen effektiv regulieren? [Elektronische Ressource]. – Modus den Zugriff auf die Ressource: https://gedankenwelt.de/wie-lassen-sich-negative-emotionen-effektiv-regulieren/