

O tym, że emocje mają wpływ na nasze zdrowie wiedziały już nasze prababie. Ludowe powiedzonka: „Śmiech to zdrowie”, „Złość piękności szkodzi” funkcjonują w społeczeństwie już od dawien dawna. Naszym babkom nie trzeba było odkryć psychoneuroimmunologii, aby wiedzieć, że przyjemne emocje sprzyjają naszemu zdrowiu a nieprzyjemne takie, jak złość czy strach, wręcz przeciwnie: szkodzą. Nikt ich nie informował, że neuroprzekaźnikami chemicznymi o najszerszym działaniu zarówno w mózgu, jak i w systemie odpornościowym, są te same neuroprzekaźniki, których zagęszczenie jest największe w obszarach nerwowych regulujących emocje i dlatego warto opanować techniki radzenia sobie z nimi. Dziś, gdy mamy już tę naukową wiedzę, niestety zapominamy z niej skorzystać.

EMOCJE A ZDROWIE



Osoby targane chronicznym niepokojem, odczuwające nieustanne napięcie



Osoby przesiąknięte cynizmem albo podejrzliwością



Osoby odczuwające nieprzemijającą wrogość



Osoby nastawione pesymistycznie, odczuwające przez długi okres smutek



są narażone na DWUKROTNIE większe ryzyko zapadnięcia na różne choroby, w tym astmę, artretyzm, wrzody żołądka, choroby serca i uporczywe bóle głowy (przy czym każda z wymienionych tu jednostek chorobowych jest jedynie przykładem szerokiej kategorii schorzeń). Taka skala wielkości sprawia, że nieprzyjemne emocje są tak samo toksycznym czynnikiem ryzyka jak - powiedzmy - palenie albo wysoki poziom cholesterolu w chorobach serca.

