

Проблемы эмоциональной нестабильности студентов

В современной России, где студенчество составляет пятую часть всего населения, особо остро встаёт вопрос о гармоничном развитии молодёжи. Современная медицинская статистика о состоянии здоровья свидетельствуют, что более чем у половины студентов нашей страны наблюдается ряд проблем, связанные со здоровьем: искривление позвоночника, ухудшение зрения, гипертония, нарушение сердечнососудистой системы, дисфункция желудочно-кишечного тракта, сбой в работе иммунной системы, эмоциональная неустойчивость и т.п.

При этом следует отметить, что все компоненты здоровья (биологические, физические, психические) находятся в тесной взаимосвязи и влияют друг на друга, образуя единую гармоничную систему.

Эмоциональная нестабильность

Каждый человек в той или иной степени эмоционален. Для многих всплески эмоций являются возможностью разрядки после тяжелого трудового дня. По утверждению психологов данное поведение значительно лучше влияет на состояние психики, чем сдерживание переживаний внутри себя. Однако возникает ситуация, когда эмоции начинают зашкаливать, и человек срывается на окружающих по любому поводу или ведет себя неадекватно ситуации (плачет, смеется, придирается к окружающим, ищет повод к конфликтам). Такое поведение не только портит взаимоотношения, но и разрушает саму личность. И тут уже следует говорить об эмоциональной нестабильности, которая может стать причиной более серьезных заболеваний.

Эмоциональная неустойчивость – это не болезнь, а личностное расстройство, характеризующееся перепадами настроения, импульсивностью, непоследовательностью действий, отсутствием самоконтроля, аффективными вспышками, чрезмерной раздражительностью. Причем эти свойства проявляются постоянно не зависимо от возникшей ситуации, природных колебаний или стрессовых факторов. Со стороны, кажется, что человек попросту не может себя контролировать.

Люди с эмоциональной неустойчивостью часто не могут справиться со своим недовольством происходящим, ищут поводы, чтобы получить разрядку своих эмоций. При этом они не переносят возражений или критики, чрезмерно нетерпеливы и нетерпимы к чужому мнению.

Эмоциональная неустойчивость может быть двух типов – пограничного и импульсивного.

Пограничный тип эмоциональной неустойчивости отличается аффективной лабильностью, повышенной впечатлительностью, подвижностью, живостью воображения. Он постоянно «включается» в происходящее и слишком восприимчив к собственным неудачам или преградам, возникшим на пути реализации либо достижения цели, что приводит к частым стрессам. Такое состояние характеризуют как неустойчивую психопатию, приближенную к шизофрении.

Эмоциональная волевая неустойчивость данного типа проявляется уже в подростковом возрасте, когда собственные желания преобладают над общепринятыми запретами и правилами. Такие подростки неусидчивы, а частые смены настроения становятся причиной невнимательности и фрустрации.

Такой тип личности, проявляет слабость к жизненным испытаниям. Часто это приводит к пьянству, употреблению наркотических веществ, правонарушениям, а в редких случаях – к депрессии или истерии. Такие люди быстро привязываются к другим, что мешает им становиться самостоятельными. Неоправданная ревность, конфликты, суицидный шантаж – основные проявления неуравновешенного поведения.

Импульсивному типу эмоциональной неустойчивости присуща повышенная возбудимость. Такие люди реагируют на любые раздражающие факторы, которые, как им кажется, направлены против них. В детском возрасте появляется агрессия, истерия, обидчивость и капризность. Если человек с такой эмоциональной неустойчивостью не становится лидером, то чаще он замыкается в себе, становясь озлобленным на окружающих.

Приступы ярости, гнева, аффективные поступки «на публику» - основные признаки данного расстройства. Такое поведение часто отталкивает окружающих, что лишь усугубляет ситуацию, формируя жестокую личность, неуступчивую, неспособную к отношениям и диалогу.

Причины эмоциональной неустойчивости могут быть очень разные.

• Длительное эмоциональное напряжение

В свою очередь оно может формироваться разными предпосылками:

-Постоянные родительские запреты или вседозволенность.

-Недостаток или избыток внимания окружающих.

-Череда стрессов или неудач.

-Психологические травмы.

• Соматические расстройства

-Недостаток некоторых групп витаминов и минералов. Часто это является причиной чрезмерно эмоционального поведения детей и ослабления их внимания при обучении в школе.

-Гормональный дисбаланс. Такое явление наблюдается более чем у половины женщин. Причин тому много и вы можете прочитать о них в статьях на этом сайте.

-Возрастные гормональные изменения. Они являются причиной эмоциональной неустойчивости у женщин старше 40 лет и связаны с наступлением менопаузы.

Для решения проблемы эмоциональной неустойчивости, возникшей из-за причин первой группы лучше всего обратиться за помощью к психотерапевту. А для того, чтобы ликвидировать причины второй группы, часто бывает вполне достаточным добавить к своему обычному рациону питания биологически активные натуральные комплексы. Многие родители были удивлены, насколько благоприятно изменяется поведение и школьная успеваемость их детей, когда они начинают использовать растительные фитоэкстракты, витамины и минералы для укрепления нервной системы.

Советы как избежать последствий эмоциональной неустойчивости

Чтобы избежать последствий и осложнений эмоциональной нестабильности, следует при появлении первых же симптомов предпринимать меры. Для людей с крайней эмоциональной нестабильностью очень трудно осознать, что причина кроется в них самих, поэтому именно для них так важно спокойное и терпеливое внимание близких людей. В подобных ситуациях

именно близкие люди помогают принять решение о мерах для восстановления уравновешенного состояния.

При появлении симптомов эмоциональной неустойчивости на пользу может пойти смена обстановки, поездка за город или в санаторий. Это позволит расслабиться, забыть о существующих проблемах, эмоционально отдохнуть.

Если время и финансовые возможности не позволяют, то можно найти себе какое-либо увлечение: плавание, спорт зал, занятия танцами, курс массажа. Достаточно эффективной может оказаться музыкотерапия или танцетерапия. Вообще постарайтесь найти время, чтобы делать то, что будет радовать. Одним из лучших способов начала восстановления будет постановка новых целей и похвала за даже самые малые личные достижения.

Психологическое здоровье - необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Психологически здоровый человек - это человек творческий, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии, и способствует развитию других людей. Понимая, что его жизнь может быть не совсем легкой, он должен научиться легко, адаптироваться к быстро изменяющимся условиям жизни.

Таким образом, главным для психологически здорового человека является гармония или баланс. Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми, природой и т.д.