**Вплив   емоцій на  здоров’я людини**

Вченими давно доведено, що емоції впливають на здоров’я людини.
***Емоції*** – це суб’єктивне і суто індивідуальне  ставлення людини до того, що відбувається. Тому одні й ті ж емоції у різних людей можуть виникати в абсолютно  різноманітних ситуаціях.  Але будь яка емоція (наприклад, страх, стрес, паніка) однаково впливає на людський організм  незалежно від ситуації, в якій людина відчуває цю емоцію.
Те, що ***позитивні емоції*** добре впливають на здоров’я – це  науково доведений факт. Вони підживлюють наш організм, сприяють покращенню здоров’я.
У той же час люди, які страждають від депресії, постійно переживають почуття тривоги, стресу (тобто, ті, які переживають сильні негативні емоції), більше схильні до різних захворювань.



Давайте разом будемо думати про щось позитивне, приємне. Використаймо час карантину з користю. Більше часу проведемо з дітками.

*Веселіться, спілкуйтеся, переглядайте мультики, грайтеся разом з дітьми, робіть все можливе, щоб стан страху та тривоги не передався до них.*