

comment les émotions peuvent nuire à votre corps

Les émotions sont des réactions à des stimulus affectifs, environnementaux ou psychologiques. Elles sont ressenties de manière différente d'une personne à une autre selon le passé, l'histoire de vie, les capacités intellectuelles et l'état psychologique de chaque individu. Les émotions sont ce qui nous différencie des autres, mais quand elles sont négatives, elles peuvent nuire à notre corps.

Les émotions et leur impact sur la santé

La tristesse, la peur, la joie, la colère, la surprise ou le dégoût sont autant d'**émotions** que nous pouvons ressentir et qui ont un impact direct sur nous. Elles peuvent même **nuire** à notre corps. Cela peut paraître incroyable, mais c'est on ne peut plus vrai.

Les émotions négatives sont déclenchées principalement par la peur et peuvent **impacter la santé mentale**. Cela peut conduire à d'autres problèmes de santé tels que l'hypertension ou l'indigestion. Il est donc nécessaire d'apprendre à reconnaître et identifier ses pensées et ses **émotions** pour pouvoir les contrôler, ou du moins pour dédramatiser. Il est important d'être pleinement conscient de l'impact des émotions, et de leurs conséquences sur nos comportements, nos relations et notre santé de manière générale. Voici comment les émotions peuvent **nuire au corps**.

1- La colère

Si vous êtes souvent en **colère**, essayez de vous calmer parce que cela **affaiblit votre foie**. Une maladie du foie peut être fatale.

2- Le traumatisme

Il est extrêmement difficile de contrôler ses **émotions**, et les traumatismes qui affectent les reins et le cœur. Les maladies cardiovasculaires qui en découlent peuvent être mortelles.

3- La peur

Combien de fois, à l'image d'un enfant, avez-vous effrayé quelqu'un pour rire ? Sachez que la peur peut être très mauvaise pour le corps. Elle **affaiblit les reins**.

4- L'anxiété

Se soucier trop peut endommager votre estomac, et générer des maux de ventre désagréables. **Se soucier trop affecte la rate.**

5- La tristesse et le chagrin

Ces deux **émotions** peuvent ne pas être entièrement contrôlées, mais il est toujours recommandé d'essayer de réduire leur impact sur vous. **La tristesse et le chagrin affectent vos poumons**, génèrent de la fatigue, un essoufflement et des pleurs, ce qui conduit à la dépression.

6 – Le stress

Il est vraiment difficile d'éviter le stress dans le monde où nous vivons. Essayez de ne pas stresser pour tout. **Trop stresser affaiblit le cerveau et le cœur.** Le stress chronique affecte votre organisme et ses fonctions de manière globale. Pensez-y la prochaine fois que vous vous sentez stressé. Qu'on le veuille ou non, nous sommes tous influencés par nos **émotions**. **Savoir détecter les émotions négatives permet de mieux les contrôler pour les empêcher d'avoir un impact défavorable sur notre santé. À vous maintenant de maîtriser vos émotions pour éviter les maladies du foie, du cœur, de l'estomac, la dépression et bien d'autres pathologies.**