



УДК 613.86

DOI [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-1\(28\)-97-104](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-1(28)-97-104)

Лантух Алла,
м. Харків, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-5043-1816>

Гульбс Ольга,

м. Умань, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-5300-8570>

Лантух Ігор,

м. Харків, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-0891-2704>

Тишаківа Людмила,

м. Северодонецьк, Луганська обл., Україна

 <https://orcid.org/0000-0001-9237-2730>

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ДИСКУРСІ ЇЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Анотація.

У статті розглянуто поліфонічність суспільства, у якому людина піддана постійно негативному впливу, що викликано стресами та негараздами, що впливає на здоров'я людини. Розглянуто питання: «Як використати позитивний психоемоційний стан людини для паліативного впливу на її здоров'я в умовах постійних стресових загроз?». Спосібамі подолання



цих загроз показаний цілий набір засобів від поцілунків, обіймів до усмішок, які впливають на емоційний стан людини. У дослідженні показано, що людина володіє потужним арсеналом, який вона має від природи, який відіграє роль антистресового засобу, а її завдання – зберегти його і використовувати на покращення якості буття та здоров'я.

Ключові слова: здоров'я; емоції, психоемоційний стан; стрес; поцілунок; обійми; посмішка.

Стан здоров'я людини визначається певними життєвими ситуаціями, у яких вона перебуває. Це аксіома людського буття. І ВООЗ підтверджує це, уважаючи, що здоров'я визначається на 51 % способом життя пересічного громадянина. Оскільки суспільство поліфонічне, то більшість людей живе в системі соціальних загроз, які спричиняють їй стреси. Вони виникають тоді, коли вона потрапляє в несприятливі, важкі і навіть дуже важкі для неї ситуації. І добре, якщо людина з цими стресами може успішно впоратися, що не перевтомлюється і не набуває психічних або фізичних хвороб, а також не псує свою долю необміркованими вчинками. Проте чинники стресів різноманітні. У еліти стреси постійно каталізуються жахом проблем: не втратити власних статків і своїх капіталів, проблемним здоров'ям. Більшість людей, які щоденно працюють, проживають у не зовсім сприятливих побутових та екологічних умовах і піддаються колосальним навантаженням на нервову систему. Цей вектор, який можна назвати вектором соціальних загроз, є досить різноманітним. Він становить цілу нескінчену низку проблем. Це і тривалі поїздки на роботу, і з роботи в громадському транспорті у години пік; спілкування з керівництвом, клієнтами, підлеглими та колегами; спілкування зі своєю сім'єю, з родичами, а також проблема з батьками, конфлікт із дітьми; погані житлові умови; відсутність особистого простору; елементарна перевтома; невпевненість у завтрашньому дні; відчуття несвободи, скоріше рабства тощо. Усе це в сукупності викликає перенапруження нервової системи, психіки людини. Наслідками цього є збій у програмах обробки інформації в мозку і відповідним психічним нездужанням індивідів, а також психосоматичним захворюванням, тобто хворобами, які виникають на тлі хронічного і гострого перенапруження психіки останніх [6]. З урахуванням усього вищезазначене, гостро постає проблема: як використати позитивний психоемоційний стан людини для паліативного впливу на її здоров'я в умовах постійних стресових загроз.

В одному зі своїх рубаїв Омар Хайям, характеризуючи людину, писав: «Із шкіри, м'язів, кісток та жил дана Творцем основа нам» [5, с. 119]. Проте людина, як член соціуму, має свій психологічний стан, який визначається як один із можливих режимів її життєдіяльності, який на фізіологічному рівні відрізняється енергетичними характеристиками, а на психологічному – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу. Серед психічних станів виділяється емоційний.

Відомо, що емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій [10]. В емоційних переживаннях відбивається життєва значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потребам людини чи полегшують їх задоволення, то в неї виникають позитивні емоції, а якщо ні – негативні. Зазвичай стеничні емоції підвищують життєдіяльність організму; астеничні пригнічують життєдіяльність, знижують енергію суб'єкта. Одними з форм вираження стеничних емоцій, які можуть відігравати роль антистресів і впливати на здоров'я людини, можуть бути поцілунки, обійми та посмішки, тобто той набір природних засобів, що притаманні кожній людині.

У будь-якому суспільстві немає жодної особистості, яка не стикалася б у своєму житті з поцілунком. Його природу вивчає спеціальна наука – філематологія. Відомо, що поцілунку відведено значну роль у людській спільноті. Вона визначається тим, що за своїм призначенням поцілунки мають різний характер і різну спрямованість. Це поцілунки батьківські, дружні, родинні, але особлива роль належить поцілункам закоханих. Саме поцілунки закоханих потужно впливають на наше здоров'я, на наше самопочуття.

Насамперед розглянемо проблему виникнення поцілунку як феномену. Виявляється, що поцілунки на думку людини не настільки поширені, як може передбачати навіть той, хто знає,



що, скажімо, дикі шимпанзе відмінно можуть цілуватися. Також у губи цілуються коні, собаки, дикобрази. Тривалий час поцілунок у його звичайній формі не був відомий полінезійцям, мешканцям Мадагаскару, багатьом племенам в Африці, ескімосам, японцям, китайцям та багатьом іншим народам. Китайці, наприклад, здавна терлися замість цього носами. Бірманці до цього часу не цілуються, а лише стикаються губами та носами – «вдихаючи запах» один одного [8].

Існують декілька цікавих думок стосовно питання: «Для чого все ж таки люди почали цілуватися багато століть потому?» І хоча всі вони насправді дивні та навіть дуже екстравагантні, проте мають право на своє існування. Одна з теорій пов'язує виникнення поцілунку між людьми, які проживали ще в кам'яній добі. Теорія така: шкіра людини – джерело солі, що в ті часи була дуже коштовною. Вона з'являлася під час потовиділення. Висновок один: люди цілувалися, коли їм була потрібна сіль [7].

Ще однією зовсім не романтичною версією виникнення цього романтичного жесту є така: кожній людині потрібне шкірне сало, що постає є зволожувальним засобом, що виділяється губами. Таким чином, поцілунок з'явився зовсім не як засіб бути ближче до коханої людини, а лише заради звичайних людських потреб. Жодного натяку на те, що означає цей жест для людини сьогодні. Також уважалося, що разом із диханням людина може відкрити свою душу та серце. Поцілунок уважався символічним весіллям та єднанням душ. Даючи іншій людині підійти до себе так близько, люди демонстрували, що вони не бояться її, що вони цілковито їй довіряють [7].

Деякі джерела вважають поцілунок іманентно притаманною якістю людини. Наприклад, стародавній грецький філософ Платон висунув свою теорію поцілунку [2]. Він спирався на те, що людина колись нагадувала собою форму шару, який складався з половини жіночої та половини чоловічої статі (андрогени). Проте така людина була занадто пихата. Тоді Зевс розгнівався та розділив її навпіл, щоб обидві половинки завжди шукала один одну. І лише за допомогою поцілунку вони могли з'єднатися знову. Бог Олімпу і не здогадувався, що це буде приносити людині таке задоволення.

А ось Зигмунд Фрейд був упевнений, що поцілунок – це інстинкт людини, який бере початок від потягу немовляти до материнських грудей [4]. У 1960 р. британський зоолог та етолог Десмонд Морріс висунув передбачення, що поцілунок виник зі звички самок приматів пережовувати їжу для малюків, а потім вкладали її до рота, стиснувши трубочкою губи. Коли не було їжі, матері все одно так вчиняли, щоб заспокоїти свого малюка. Згідно з дослідженням Д. Морріса, материнські поцілунки з часом еволюціонували в поцілунки романтичні [7].

За культурно-етнічною спрямованістю поцілунки мають різну форму вираження. У ескімосів поцілунок здається нам самим екзотичним, адже в ньому не беруть участь губи. Як можна цілуватися без губ, знають ескімоси: для вираження своїх почуттів вони просто ніжно труться носами. Використовувати такий прийом, як заміну звичайним поцілунком, мабуть, не вийде. Ми звикли до більш яскравих і чуттєвих проявів ніжності. *Новозеландці* накривають один одного під час зустрічі покривалами, потім труться взаємно носами, видаючи звуки на зразок хрюкання і потужно втягуючи в себе повітря. У японській культурі, попри відомі нам історії про гейш, європейський поцілунок був непопулярний і вважався дуже відвертою демонстрацією почуттів. Згідно з моральними нормами, такі поцілунки могли дозволити собі лише подружжя в запалі пристрасті. Поцілунок в їхній культурі має лише один підтекст – сексуальний.

Вважається, що розвиток поцілунку був покладений приблизно у 3000 р. до н. е., коли люди, поклоняючись богам, надсилали їм поцілунки. Проте чуттєвий поцілунок, як ми його розуміємо, тривалий час не був відомим навіть високоцивілізованим країнам. Зокрема про це свідчить поезія Гомера («Одіссея»). Стародавнім римлянам був знайомий лише поцілунок-привіт: при зустрічі вони цілувалися в губи або цілували щоки, руки. У стародавніх греків, якщо вірити Геродоту, поцілунок увійшов у вжиток надто пізно. Першою країною, де поцілунок був прийнятий як форма вираження любові та залицяння, стала Франція. Це був той час, коли стали популярними танці і кожний танцювальний номер закінчувався поцілунком.



Дослідженням природи поцілунку з 1981 р. займається Всесвітній комітет охорони здоров'я при ООН. Розглядалася проблема впливу поцілунку на здоров'я людини та як він захищає її від стресу.

Встановлено, що під час поцілунку пульс людини збільшується до 110 або 120 ударів за хвилину у чоловіків і до 180 – у жінок. Це призводить до покращення кровообігу, перекачування додаткового літра крові. Також легені починають працювати в посиленому режимі: 60 вдихів за хвилину замість звичних 20. Подібна «вентиляція» – найкраща профілактика легеневих захворювань. Затримка дихання під час поцілунку може дуже добре впливати на організм, подібно техніці оздоровчого дихання йогів. При цьому клітини отримують додаткову кількість кисню і завдяки цьому підвищується життєвий тонус людини [8].

А ось пристрасний поцілунок викликає напруження одразу 30-ти м'язів обличчя. Шкіра завдяки цьому розгладжується, стає більш пружною і краще насичується кров'ю. Знеболювальним ефектом поцілунок зобов'язаний гормону ендорфіну. Чим більш пристрасний поцілунок, тим більше ендорфіну виробляє організм. За один поцілунок в організмі людини відбувається викид заспокійливої дози гормонів, що перевищує мінімальну дозу морфію. Також під час поцілунків відбувається викид адреналіну, який забезпечує людині радісну активність і «напад» на гормон стресу – кортизол. Лише три поцілунки на день забезпечують вкрай романтичний і умиротворений настрій. За один поцілунок можна спалити 30 калорій. Це надає людині можливість тримати себе в тонусі. До того ж, учені довели, що той, хто часто цілується, рідше хворіє на захворювання шлунку, жовчного міхура, системи кровообігу та краще сплять [3].

Пересічна людина за все життя витрачає на поцілунки десь приблизно два тижні. Якщо вважати, що справжній пристрасний поцілунок викликає в мозку ті ж хімічні реакції, що і стрибки з парашутом і стрілянина з пістолета, то можна розглядати це як антистресовий засіб.

Дослідження у 1950-х рр. учених Балтімора встановили, що під час поцілунку від однієї людини іншій передається 278 різних культур бактерій, серед яких є 200 стрептококів і стафілококів, проте 95 % із них не є небезпечними. Приблизно 80 % бактерій, які утримуються слиною – абсолютно однакові в усіх людей, а ось біля 20 % – дуже індивідуальні [3; 7]. Потрапляючи до рота іншої людини, вони надають імунній системі імпульс для процесу утворення антитіл. У медичній практиці увесь цей процес називається перехресною імунотерапією, що також можна вважати основою для відтворення антистресових підвалин.

Водночас практика свідчить про те, що чоловіки, які щодня цілують своїх дружин ідучи на роботу, мають не лише вищий прибуток, а й живуть на 5 років довше, ніж ті, які цього не роблять, що можна розглядати як антистресовий захід. Варто також зазначити гендерний аспект поцілунку. Так, жінки при поцілунках віддають перевагу військовим (39 %), юристам (37 %), бухгалтерам (27 %), спортсменам (14 %) [7].

Загалом поцілунок покращує здоров'я людини, особливо у стоматології. Так, під час поцілунку стимулюється утворення слини, яка чудово захищає зуби від карієсу завдяки вмісту в неї кальцію та фосфору. Окрім того, хто цілується частіше, той значно менше схильний до парадантозу. Адже лікування при цьому хворих ясен – їх масаж. Поцілунок достатньої тривалості також нормалізує кислотність у порожнині рота та значно знижується ризик виникнення карієсу.

Проте, варто пам'ятати, що поцілунки мають і негативну сторону. Вони можуть бути носієм багатьох інфекцій, якими можна заразитися, зокрема: простудні захворювання (РВІ, нежить, ангіна, ГРЗ, грип), герпес, стоматит, шлунково-кишкові захворювання, туберкульоз. Також можна отримати і такі вірусні інфекції, як гепатит С, ВІЛ, хоча зазвичай вони передаються через кров. Проте, якщо у партнера є ранки у роті, то цілком можливо заразитися цими інфекціями та інфекційним мононуклеозом. Попри те, що багато досліджень доводять, що поцілунок шкодить здоров'ю, ми вважаємо, що в ньому більше цілющих властивостей, ніж побічних ефектів і що він є дієвим природним засобом проти стресів.

Звісно, поцілунок є невід'ємним атрибутом людського життя. Про це свідчить і статистика. Так, 70 % молодих людей від 16 до 24 років цілуються вперше ще до того, коли їм виповнить-



ся 16 років, у той час як у їхніх батьків такий досвід мали всього 46 % [7]. На це відреагувала Організація Об'єднаних Націй, яка затвердила 6 липня Всесвітнім днем поцілунку, що вперше був започаткований у Великій Британії, а 24 листопада відмічається у світі як день раптових поцілунків.

Також однією з форм вираження стенічних емоцій, які відіграють роль антистресів і впливають на здоров'я людини, можуть бути обійми. Насамперед обійми – це безпека, любов і комфорт. Дуже добре це підмітив відомий психолог Ерік Берн, який писав, що немовля боїться світу і, ймовірно, сумує про місце, куди не можна повернутися. Думати він не здатен і у нього немає дійових внутрішніх способів впоратися зі своїми жахами і бажаннями. І якщо його шлунок може бути наповнений із пляшечки, то кращий спосіб втлумачити йому відчуття безпеки і спонукати його до росту – це материнські обійми [1, с. 116].

В обіймах пріоритетність може змінюватися залежно від того, хто кого обіймає. Немає чіткого правила, коли можна чи не можна обійматися. Буває, що люди просто бояться обіймів. Це свідчить про те, що стан їхнього психічного здоров'я дисгармонійний. Така людина не відчуває безпеки, любові, фізичного та душевного комфорту, обійми будуть для неї травматичними. Коли ми когось обіймаємо, то задовольняємо свою потребу обіймів, але водночас можемо порушувати особисті межі іншої людини. Особиста межа закінчується на відстані простягнутої руки. Отже, коли ми не хочемо обійматися, то можемо просто простягнути руку та не підпускати людину ближче – нам вистачить лише потиску руки. На ділових зустрічах обійми демонструють комфорт і безпеку – це стигма того, що партнери займаються спільною справою.

Варто зазначити, що звичайний дотик може зменшити відчуття сторонньої людини та покращити настрій, а в деяких випадках – навіть зменшити відчуття болю. Міністерство охорони здоров'я України наголошує, що позитивні емоції поліпшують здоров'я і подовжують життя. Наші думки здатні впливати на процеси в нашому організмі. Дослідники зазначали, що люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу, у них здоровіший рівень цукру в крові [11].

Для хворих людей дуже важливо отримувати позитивні емоції. Це допоможе підвищити їхній імунітет і не дати розвинутися депресії. Навіть у невиліковно хворих людей якість життя може значно покращитися, коли вони не зациклюються на сумних переживаннях, а намагаються знайти щось позитивне кожного дня. Обійми позитивно впливають на здоров'я завдяки тому, що в нашому тілі знаходиться безліч рецепторів, стимулювання яких сприяє уповільненню пульсу та зменшенню тиску. Окрім того, фізичний дотик має здатність впливати й на вивільнення гормону стресу – кортизолу. Якщо ми говоримо про стреси, пов'язані із зовнішніми життєвими ситуаціями, то особливу небезпеку для здоров'я становить гормон кортизол. Під час стресу він призводить наш організм до «бойової готовності» – так наше тіло реагує на небезпеку. Про надмірне вироблення кортизолу може свідчити сонливість, постійне бажання з'їсти щось солодке і калорійне, погіршення пам'яті та уваги. За частих стресів кортизол прискорює процеси старіння організму за рахунок пригнічення вироблення естрогену і сприяє відкладенню жиру. Також надлишок кортизолу призводить до депресії, оскільки його вироблення знижує дію серотоніну й дофаміну – гормонів задоволення. Наслідки надмірного вироблення кортизолу – зниження імунітету, підвищення тиску, гіпоглікемія, зменшення м'язової тканини, відкладення жиру в зоні живота. Це може призвести до підвищення рівня холестерину, діабету, інфаркту та інсульту. Для того, щоб мінімізувати вплив стресу на організм, необхідно дотримуватися здорового способу життя. Дослідники Університету Карнегі-Меллона у США вивчали ефект обіймів і дотиків на імунну систему. Учені хотіли дізнатися, чи люди, які відчувають, що їх люблять, менш уразливі до застуди. Було з'ясовано, що 32 % підвищення імунітету пов'язані саме зі зменшенням рівня стресу завдяки обіймам.

Цікаво, що обійми на фізіологічному рівні спонукають до виділення гормону серотоніну, який відповідає за настрій людини. Тому у важких випадках депресії, викликаній серотоніновим дефіцитом, це не спрацює, але проти поганого настрою й емоційної пригніченості



обійми дуже допомагають. Також обійми стимулюють вироблення гормону окситоцину, який відповідає за емоційну прихильність, тобто спонукають до зміцнення довіри до тих, хто обнімає. Це відбувається завдяки тому, що при обійманні близькою людиною запускається схожий процес. Отже, обійми можна розглядати як природний антидепресант, що є паліативним засобом проти стресу. З позиції психології обійми впливають на зміцнення самооцінки людини. Адже обійми – це сигнал того, що особистість потрібна і бажана для тих, хто її обнімає. Це викарбовується на психіці індивіда у вигляді самооцінки, що надає йому впевненості, а отже, стресостійкості.

Нині обійми стали звичкою, але є бажання, щоб вони мали глибший зміст, щоб це не була просто традиція. І це, на нашу думку, можливо. Оскільки діапазон їх дії багатомірний, адже обнімаючи батьків людина стає спокійною, обнімаючи коханих – щасливою, обнімаючи дітей – доброю, обнімаючи друзів – щирою, обнімаючи знайомих – відкритою, а обнімаючи життя – мудрою. Поцілунок та обійми можуть і повинні уберегти від хвороб, бути антистресовим засобом. Проте, в контексті пандемії Covid-19, яку переживає сучасне людство, від них варто дистанціюватися.

Що стосується посмішки, то численні дослідження свідчать про те, що посмішка людини має насправді природний антистресовий засіб, який є супутником високої якості її життя. Посмішка на фізіологічному рівні – це праця одразу 53 м'язів обличчя. Перший, хто дослідив її у 1862 р., – французький невролог Гійом Бенджамен Дюшен де Булонь. Відтоді її називають «посмішкою Дюшена», бо це така гра миміки, за якої радість висловлюють не лише губи, але ще й очі людини [9]. Статистика свідчить, що «посмішка Дюшена» притаманна дитині, яка має її до 400 разів на добу, а доросла людина лише 15. Як же вона впливає на здоров'я? Керуючись висловленням Д. Карнегі: «Посмішка нічого не варта, але багато чого дає», можна констатувати таке:

- посмішка вивільняє в організмі гормони ендорфіну і стимулює розумову діяльність, а також покращує настрій людини, стимулює систему позитивного мислення, що впливає на її психологічний стан, на ментальне її здоров'я, що було підтверджено дослідженнями наприкінці ХХ ст.;

- це природне знеболюване: практика свідчить, що посмішка зменшує фізичний біль;

- посмішка покращує біохімічний склад крові та кровообіг людського організму, призводить до норми серцебиття та артеріальний тиск, покращує травлення, нормалізує рівень цукру в крові, гальмує старіння;

- посмішка зміцнює імунітет завдяки тому, що дозволяє тілу зняти напругу, змушуючи клітини організму ефективніше боротися з хворобою.

- завдяки зменшенню тривоги посмішка сприяє покращенню сну, що позитивно впливає на нервову систему [9].

Таким чином, посмішка впливає на стан фізичного здоров'я людини, яке стає більш міцним, що підвищує його продуктивність і креативність. Проте у контексті психології, посмішка є поліфункціональною. Вона прикрашає людину, надає їй красу, робить привабливою, а це викликає до неї доброзичливість. Дослідники університету штату Пенсільванія з'ясували, що усміхнені люди здаються більш доступними, щирими, надійними і заслуговують довіри. Це допомагає налагоджувати їм відносини та якісну інтеракцію, це ефективний інструмент припинення конфліктів. У підтвердження цього психологи з Канзаського університету США з'ясували, що усміхнені люди швидше відновлюються після стресових ситуацій, швидше можуть впоратися зі стресом. Загалом, якщо посмішку накласти на мапу життя людини, то вона буде сприяти гарному самовідчуттю, задоволенню своїм шлюбом, буде корелювати залежність між «інтенсивністю» щирої посмішки та довголіттям. Щодо медичних працівників, то варто пам'ятати, що вони завжди мають слідкувати за виразом свого обличчя. Його вираз має приваблювати пацієнта. Загалом посмішка – це звернення людини до своїх резервів, це ключ до них.



Отже, ми розглянули деякий аспект психоемоційного стану, яким володіє людина і який позитивно впливає на її здоров'я. До його арсеналу, як було з'ясовано, належать паліативні засоби, а саме поцілунки, обійми, посмішки. Це все надає можливість дійти висновку, що у людини цей арсенал потужний, дається їй від природи, відіграє роль антистресового засобу та завдання всього життя людини – зберегти його і використовувати на покращення якості свого буття.

Таким чином:

– збереження психологічного здоров'я людини потребує наявності її позитивного психоемоційного стану, сприятливого соціально-психологічного клімату у взаємодії в родині, з колегами та друзями. на психологічний стан людини впливає висока якість самоорганізації, саморегуляції будь-якої її життєдіяльності, різних видів її базових прагнень, тенденцій і ставлень до себе, до близьких, колективу і до життя загалом;

– рівень здоров'я людини можна усвідомлено підвищувати за допомогою спеціально направлених процесів саморозвитку, що вимагає від людини підвищення зусиль розвитку позитивних особистісних установок, позитивного мислення та позитивної поведінки;

– оптимізація процесу збереження здоров'я людини в дискурсі психоемоційного стану тісно пов'язано з позитивним розвитком таких життєвих засобів, як поцілунки, обійми, посмішки.

Перспективою подальшого дослідження є розробка програми впливу на психоемоційний стан людини як чинника покращення здоров'я.

Використані літературні джерела

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – М. : Э, 2017. – 196 с.
2. Поцелуи: теория и практика // Прорадости. – Самара, 2016. – № 2. – С. 22.
3. Платон. Пир / Платон // Соч. в 3-х т. – М. : Мысль, 1970. – Т. 2. – С. 118.
4. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд // Большая книга психики и бессознательного. – М., 2016. – 528 с.
5. Хайям Омар. Рубай / Омар Хайям. – СПб. : Азбука, 2020. – 384 с.
6. URL: <https://pidru4niki.com/10591004/psihologiya/emotsiyi>.
7. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Поцілунок>.
8. URL: <https://gazeta.ua/articles/he-and-she/27-cikavin-faktiv-hro-pocilunki/598854>.
9. URL: <https://kaniv-centr.pmsd.org.ua>.
10. URL: <https://genomukr.ru/vidnosini-i-emocii/23144-cilujutsja-chi-slioni.html>.
11. URL: <https://m.facebook.com/komplexmistim/posts/403770643464503>.

References

1. Bern, E. (2017). *Vvedenie v psikhyatryiu i psikhoanalyz dlia neposviashchennykh [Introduction to psychiatry and psychoanalysis for the uninitiated]*. Moscow, 196 p. [in Russian].
2. Potseluy: teoriya y praktyka [Kisses: theory and practice] (2016). *Proradosty – Joys*. Samara, 2. P. 22. [in Russian].
3. Platon. (1970). Pir [Pyrrhus]. *Soch. v 3-kh t. – Essays in 3 volumes*. Moscow, T. 2. P. 118. [in Russian].
4. Freid, Z. (2016). Po tu storonu pryntsypa udovolstvyya [On the other side of the principle of pleasure]. *Bolshaya knyha psukhykuu u bessoznatelnoho – The Big Book of the psyche and the unconscious*. Moscow, 528 p. [in Russian].
5. Khaiiam, Omar. (2020). *Rubay [Rubai]*. St.Peterburg, 384 p. [in Russian].
6. Retrieved from: <https://pidru4niki.com/10591004/psihologiya/emotsiyi>.
7. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Potsilunok>.
8. Retrieved from: <https://gazeta.ua/articles/he-and-she/27-cikavin-faktiv-hro-pocilunki/598854>.
9. Retrieved from: <https://kaniv-centr.pmsd.org.ua>.
10. Retrieved from: <https://genomukr.ru/vidnosini-i-emocii/23144-cilujutsja-chi-slioni.html>.
11. Retrieved from: <https://m.facebook.com/komplekxmistim/posts/403770643464503>.



Lantukh Alla, Lantukh Ihor, Hulbs Olha, Tyshakova Liudmyla
HUMAN HEALTH IN THE DISCOURSE OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Summary.

The article considers the polyphony of a society in which a person is constantly exposed to negative influences caused by the stress and troubles of life, which is reflected in human health. Therefore, the authors try to answer the question: how to use a positive psycho-emotional state of a person to palliative influence on his health in conditions of the constant stress? Ways to overcome these threats are a range of means from kisses, hugs to smiles. One kiss of the human body releases a soothing dose of hormones that exceeds the minimum dose of morphine. Also, kissing releases adrenaline, which provides a person with joyful activity and “attack” on the stress hormone – cortisol. Hugs have a positive effect on health due to the fact that our body contains many receptors, the stimulation of which helps to slow down the heart rate and reduce the blood pressure. In addition, physical touch has the ability to affect the release of stress hormone cortisol. If we speak about the stresses associated with external life situations, then a special health hazard is the hormone cortisol. During stress, it brings our body to “combat readiness” – this way our body responds to danger. A smile affects a person's physical health which becomes stronger, increases his productivity and creativity. People, who smile, recover faster from stressful situations, they can cope with stress faster. Authors came to the conclusion that a person has this powerful arsenal which is given to him by nature, plays the role of an anti-stress means and its task – to preserve it and use it to improve the quality of life.

Keywords: health; emotions; psycho-emotional state; stress; kiss; embrace; smile.

Стаття надійшла до редколегії 11 травня 2022 року