

# Emocje a zdrowie

**Wstęp..... 6**

## **Rozdział I**

**W świecie emocji i zdrowia**

1. Pojęcie emocji..... 8
2. Fizjologia emocji.....9
3. Biologiczny aspekt mechanizmów wzbudzania emocj..... 10
4. Koncepcja Paula MacLeana.....11
5. Pojęcie zdrowia.....12

## **Rozdział II**

**Układ limbiczny jako miejsce powstawania emocji.**

6. Pojęcie układu limbicznego..... 13
7. Istota działania układu limbicznego.....15
8. Ciało migdałowe jako najbardziej emocjonalna część układu limbicznego..... 15
9. W jaki sposób impuls staje się emocją?.....19

## **Rozdział III**

**Neurochemia i emocje**

10. Neuroprzekaźniki.....22
11. Neuropeptydy jako przekaźniki emocji.....23

## **Rozdział IV**

**Negatywny wpływ emocji na stan zdrowia człowieka**

12. Zależności między ciałem a umysłem.....25
13. Choroby psychosomatyczne.....26

14. Lęk i strach jako emocje o negatywnym wpływie na zdrowie.....	27
14.1 Pojęcie lęku i strachu.....	27
14.2 Erytrofobia jako przykład fobii ściśle związanej z lękiem .....	28
14.3 Źródła lęku .....	29
14.4 Neurologiczna interpretacja zaburzeń lękowych.....	30
14.5 Lęk a choroby układu krążenia.....	31
15. Ból jako emocjonalna dolegliwość organizmu.....	32
16. Udzielanie się emocji w czasie życia płodowego dziecka.....	34
17. Wpływ stresu na stan zdrowia człowieka.....	35
17.1 Pojęcie stresu.....	35
17.2 Jakie związki biorą udział w reakcji stresowej?.....	36
17.3 Stres a układ odpornościowy człowieka .....	36

## **Rozdział V**

### **Pozytywny wpływ emocji na stan zdrowia człowieka**

18. Śmiech to zdrowie, czyli pozytywne myślenie kluczem do zwalczania choroby.....	38
19. Efekt placebo.....	40
20. Pozytywne emocje – podsumowanie.....	41

**Wnioski.....** .42

**Streszczenie.....** .43

**Bibliografia.....** .44