

Érzelmi reakciók és érzelmek



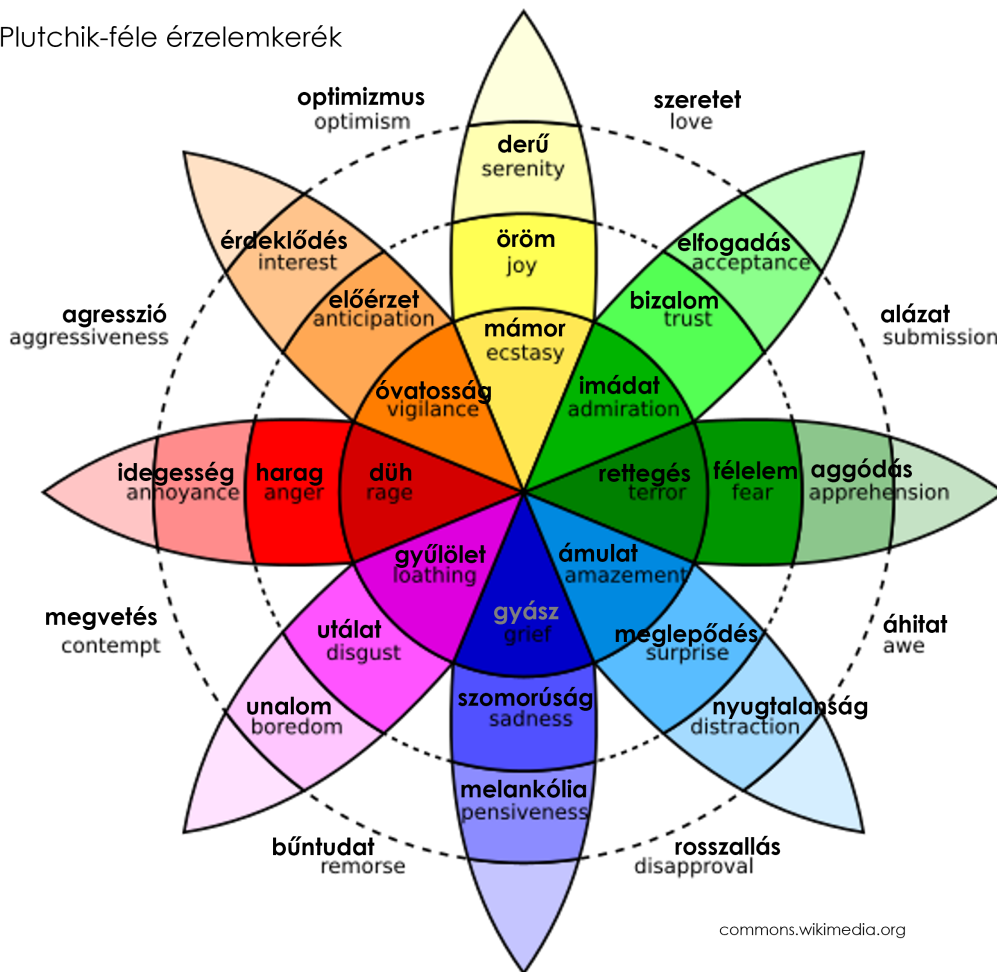
Érzelmi reakciók, érzelmek

Az **érzelmi reakció** a környezeti ingerekre adott, nem tudatos, komplex válasz. Ebben szerepelnek hormonális, **vegetatív** és tudattalan viselkedési válaszok, de jellemzője az éberségi szint és a figyelem fokozódása is.

Az „**érzelem**” az emberre jellemző kognitív folyamat, az érzelmi reakciók kérgi feldolgozása során alakul ki. Serkentheti, vagy blokkolhatja az érzelmi reakciót.

Sokféle érzelem létezik, vannak kísérletek ezek osztályozására, az ábra ennek egyik példája.

Plutchik-féle érzelemkerék



Az érzelmi reakcióknak az állatvilágban is fontos szerepe van: ébresztő funkciója révén felkészíti a szervezetet a várható kihívásra, a kiváltó ingereknek megfelelő, specifikus viselkedést készít elő, valamint a **nonverbális** kommunikáció része (mimika, testtartás).

A legtöbbet vizsgált érzelem a félelem. Jellemző rá az adrenalin szint emelkedése (hormonális válasz), a pulzus emelkedése, elsápadás (vegetatív válasz), jellemző arcjáték és testtartás (viselkedési válasz). Más érzések okozhatnak hasonló és eltérő hatásokat is, például az örömtől is nő a pulzus, a szégyenérzet viszont elpirulást okoz.

Vannak **érzelmileg „aktív” környezeti ingerek**, ezek egy része velünk született módon vált ki érzelmeket – például a fájdalom –, míg más részük társítási tanulás következtében válik érzelmileg „aktívvá”. Az érzelmi memória és az érzelmi reakciók szervezése az **amigdala**hoz köthető. Az amigdala határozza meg az ingerek érzelmileg szignifikáns voltát és szignifikáns inger esetén szervezi az érzelmi reakciót.

Általában megkülönböztetnek ún. alap érzéseket: félelem, düh, szomorúság, boldogság, utálat, szeretet; valamint komplex érzéseket: **empátia**, büszkeség, szégyen, bűntudat stb. Utóbbiak jellemzően szociális interakciók következményei.

A kellemes hangulathoz többféle **neurotranszmitter** járulhat hozzá:

- **dopamin**: sikerélmény, a cél elérése
- **oxitocin**: „ölelés drog” – pozitív **szociális** interakciók, szeretet, barátság, bizalom, biztonság,

nyugalom

- **szero**tonin: büszkeség, elismerés, hűség, (a legtöbb **antidepresszáns** szero

- tonin visszavétel gátló)
- **endorfinok**: erőfeszítés során szabadulnak fel („runner’s high”), fájdalomcsillapító

Az agy legfontosabb átvivőanyagai

