Приложение №1.

**Задание для группы №1 «Природа базовых эмоций»**

Определите по принципу действия гормона на организм, какую эмоцию вызывает

**кортизол**

Выброс гормона кортизола в кровь — одна из самых древних реакций, которые достались нам в наследство от далеких предков.

**Кортизол на физическом уровне сигнализирует нам: «Это есть нельзя!»**

Всякий раз, получая сигнал о стрессе, мозг дает команду надпочечникам вырабатывать гормон кортизол, который мгновенно снижает активность иммунной системы, тормозит когнитивные функции, замедляет процессы пищеварения, но способствует более быстрому расщеплению белков и углеводов и активизирует мышцы.

Именно поэтому в периоды стрессов мы легко подхватываем простуду или грипп, теряем аппетит и сон, мечемся из угла в угол и туго соображаем — все это результат действия гормона кортизола.

**Задание для группы №2 «Природа базовых эмоций»**

Определите по принципу действия гормона на организм, какую эмоцию вызывает

**эндорфин**

Эндорфины синтезируются гипофизом головного мозга, и играет важную роль для сохранения человеческой активности и его положительного настроя в жизни.

Он не только помогает пережить сложные ситуации, но и поддержать организм в момент адаптации к происходящим событиям, новым эмоциям или ощущениями, то есть предупредить развитие заболеваний, вызванных сильным стрессовым давлением.

Недостаток эндорфина выражается не только упадническим состоянием, но нередко и неадекватным поведением. Такие люди плохо переносят стрессовые ситуации, легко впадают в депрессию, не могут адекватно оценить критические моменты своей жизни, склонны к конфликтам. Ко всему прочему, снижается внимание и ухудшается память, невозможно сосредоточиться на делах.

Переизбыток эндорфинов сопровождается чувством эйфории с потерей контроля над собой. Излишек этого элемента приводит к перевозбуждению, а также может привести к приступам истерии со слезами и смехом.

Наиболее хорошо изученным эффектом эндорфина является повышение порога болевой чувствительности.

Концентрация данного биологически активного вещества в крови повышается каждый раз, когда человек занимается тем или иным видом творчества.

**Задание для группы №3 «Природа базовых эмоций»**

Определите по принципу действия гормона на организм, какую эмоцию вызывает

**окситоцин**

Окситоцин вырабатывается в гипоталамусе.

Регулярную выработку окситоцина можно стимулировать с помощью объятий и прикосновений.

Функции окситоцина:

* вызывает эмоциональную привязанность,
* укрепляет эмоциональные связи,
* снижает стресс, уровень беспокойства, устраняет страх, тревожность и другие негативные факторы,
* усиливает эмоциональную память,
* обеспечивает родовую деятельность, выделение грудного молока. Пик выработки организмом окситоцина наблюдается во время родов. Он стимулирует сокращение матки и облегчает прохождение ребенка по родовым путям.
* предотвращает наркотическую зависимость,
* наличие достаточного количества в крови окситоцина у мужчин или женщин позволяет им адаптироваться в социуме.

**Задание для группы №4 «Природа базовых эмоций»**

 Определите по принципу действия гормона на организм, какую эмоцию вызывает

**адреналин**

 Гормон выделяется надпочечниками во время экстремальных ситуаций.

**Он запускает реакцию «нападай или беги**», вызывая прилив энергии, уменьшая чувство страха и увеличивая агрессивность.

Основная особенность этого биологически активного вещества заключается в том, что оно воздействует на тело человека всего лишь в течение 5 минут.

**Задание для группы №5 «Природа базовых эмоций»**

Определите по принципу действия гормона на организм, какую эмоцию вызывает

**норадреналин**

Гормон выделяется надпочечниками во время экстремальных ситуаций. Он способствует торможению всех процессов в организме.

**Норадреналин запускает реакцию «Замри. Спрячься».**

Распад норадреналина ускоряет углекислый газ.

Важность гормонов надпочечников в организме человека сложно переоценить. Если их не будет, то человек окажется беззащитным в ситуациях опасности.