

17, August, 2023

Roba❤️

Done by
Abdullah Al Jamal
Psychiatrist

Emotions

شو الفرق بين ال emotions وال mood ؟

معنى كلمة mood أي مزاج، يعني long sustiaend state، بمعنى حاجة مستمرة مع الشخص، زي لما توصف شخص إنه لزيز أو مزوح، وتوصف آخر بأنه نكدي، يعني هو الوضع الطبيعي للشخص و المزاج الثابت على فترات طويلة، أما ال emotions فهي شيء مش ثابت ولا دائم يعني يُقال عنها إنها reaction to a situational state

Done by
Abdullah Al Jamal
Psychiatrist

Emotions

شو الفرق بين ال emotions وال mood ؟

معنى كلمة mood أي مزاج، يعني **long sustiaend state**، بمعنى حاجة مستمرة مع الشخص، زي لما توصف شخص إنه لزيز أو مزوح، وتوصف آخر بأنه نكدي، يعني هو الوضع الطبيعى للشخص و المزاج الثابت على فترات طويلة، أما ال **emotions** فهي شيء مش ثابت ولا دائم يعني يُقال عنها إنها **reaction to a situational state**

Definition

? According to the American psychiatric Association (APA), emotion is defined as “a complex reaction pattern, involving experiential, behavioral and physiological elements.”

? Emotions are how individuals deal with matters or situations they find personally significant.

هل كل شخص له نفس ال reaction تجاه نفس الموقف ؟
أكد لأكل واحد ردة فعله تختلف بناءً على العوامل الآتية

? Emotional experiences have three components: (a subjective experience, a physiological response and a behavioral or expressive response).

شو أنا حسيت تجاه الموقف، وهذا شيء يختلف من شخص لآخر تجاه نفس الموقف

تقريباً سيكون نفسه بين الأشخاص مع اختلاف الدرجات

ردة الفعل تجاه الموقف تختلف من شخص لآخر

- ❓ A mood is described by the APA as “any short-lived emotional state, usually of low intensity.” Moods differ from emotions because they lack stimuli and have no clear starting point.
- ❓ For example, insults can trigger the emotion of anger while an angry mood may arise without apparent cause.

THE PROCESS OF EMOTION

هناك معانها ردود أفعال الأشخاص تجاه المواقف والتي تختلف من شخص لآخر

مثل اختلاف ردود أفعال الأشخاص تجاه الفقد

مثلاً امرأة ابنها استشهد، تقبلت الموضوع واحتسبته لوجه الله، امرأة ثانية بكّت
وشدت شعرها وصارت تصرخ

Subjective Experiences

- ❓ All emotions begin with a subjective experience, also referred to as a stimulus, but what does that mean?
- ❓ While basic emotions are expressed by all individuals regardless of culture or upbringing, the experience that produces them can be highly subjective.

- ❓ No matter how intense the experience (stimuli) is, it can provoke many emotions in a single individual and the emotions each individual feel may be different.
- ❓ For example, one person may feel anger and regret at the loss of a loved one while another may experience intense sadness.

شخصين فقدوا حد عزيز عليهم، واحد ممكن ينسحب و ينعزل و يختفي و يعيش حزنه مع نفسه، و واحد آخر فقط حزن و يبكي

Physiological Responses

أي **situation** أو **emotion** يجي معه **physiological changes** يعني مثلاً الخاف بينبض قلبه كثير كثير بسرعة، يلي بيحب نفس الشغلة 😊، حيث معظم ال **emotions** يتبعها **physiological changes** معينة، وممكن تكون نفس ال **changes** ل **emotions** مختلفة

? We all know how it feels to have our heart beat fast with fear. This physiological response is the result of the autonomic nervous system's reaction to the emotion we're experiencing.

? The autonomic nervous system controls our involuntary bodily responses and regulates our fight-or-flight response.

Behavioral Responses

- ? The behavioral response aspect of the emotional response is the actual **Means reaction** expression of the emotion.
- ? Behavioral responses can include a smile, a grimace, a laugh or a sigh, along with many other reactions depending on societal norms and personality.
- ? For example, how love is expressed is different both from person to person and across cultures.

في culture experience بتغذي ال individual وبنفس الوقت ال individual experience تؤثر على خروج ال emotion
هنا في culture experiences داخله في الموضوع وبتغذي ردود فعل الشخص، يعني مثلاً تختلف ردود أفعال ناس من ثقافات مختلفة على خبر الموت،
مثلاً الشيعة في العراق لأن بيلطموا على موت الحسين، يعني الثقافة بتحدد رد فعل الشخص على الموقف، مثلاً نكتة انحكت أمام جماعة،
ناس هيضحكوا بصوت عالي، ناس تانية بتعتبر الصوت بضحك عالي عيب فما ضحكت أو أظهرت ردة فعل

ال **emotional expression** ممكن توصل لحالة مرضية، يعني مثلاً شخص عنده **psychosis** مرض الذهان، بنلاقي عنده ردود أفعال جداً غريبة ومش مناسبة خالص للموقف، أو مثلاً فجأة صار يضحك أو يعيط، فالناس بتحكي عنه انهبل فجأة، أو بيصير يتهياً اله إنه يتهياً اله في ناس بتكلمه

- ❓ The physiological and behavioral responses associated with emotions illustrate that emotion is much more than a mental state.
- ❓ Emotion affects our whole demeanor and our health.
- ❓ Furthermore, our ability to understand others' behavioral responses plays a huge role in our emotional intelligence.

في ال **emotional expression** يوجد حاجة اسمها **individual factor**، يعني كل شخص اله طريقة تعبيره المختلفة، وبرضو يوجد **cultural factor** يعني هتلاقي معظم الناس التابعين لثقافة معينة، لهم نفس ردة الفعل أو على الأقل تقارب فيها

Brain mechanisms of emotional recognition and experience

سؤال آخر / هل ال **emotions** هي مجرد ردة فعل أم يوجد لها **internal control** ويوجد لها **brain centre** ؟
يوجد لها **brain centres** وأهم واحد هو ال **limbic system**

يوجد لل **limbic system** عدة أجزاء، وأهم جزء له علاقة بال **emotions** هو ال **amygdala**، حيث تعتبر هي المسؤولة عن معظم ال **emotions**، طب كيف عرفوا ؟
عن طريق تصوير الدماغ، وإعطاء المريض كمية أكسجين، ومعلوم إنه العضو النشط يستهلك كمية أكبر من الأكسجين، وبصوروا توزيع الأكسجين في الدماغ، بعد هيك
بيعرضوا المريض لمثير ما، يثير عنده مشاعر الغضب أو الفرح أو أي شعور يعني، فلاحظوا إنه منطقة ال **amygdala** بتسحب 02 أكثر خلال حصول الشعور، خصوصاً

Brain systems important in emotion

- Many interrelated brain structures are involved in the recognition and experience of various emotions, often loosely defined as the **limbic system**

Several subcortical structures are important in emotion.

? Damage to the amygdala impairs recognition and expression of fear, anger, and happiness.

? Damage to the basal ganglia impairs recognition and expression of disgust.

? Several areas of the cortex also are important in emotion, including the prefrontal cortex, posterior cortex, and insula

ال frontal lobe عامةً مسؤول عن أي حاجة لها علاقة بال behaviour وال cognition وال mood
يعني يكاد ال frontal lobe يكون المحرك الحقيقي لسلوك الإنسان

Lateralized function of cerebral hemispheres

Right hemisphere

- ? High activity is associated with depression and flexion (avoidant) emotions
- ? More active than left hemisphere during displays of many emotions.
- ? Damage often leaves individuals emotionally indifferent and unable to read many emotions.

Left hemisphere

- ? More active than right during smiling, positive emotions, and extension (approach) motions.
- ? Relatively low activity in the left frontal lobe is associated with depression

من ال neurotransmitter التي لها علاقة بال emotions هو ال adrenalin يلي يعتبر مهم جداً لل sympathetic system, يعني إذن ال adrenalin مهم لشعور ال stress أو حاجة بنسميها fight or flight, يعني السيمباثتيك بيعمل الجسم كله في حالة استنفار, بيزود ال heart rate و ال respiratory rate, بحيث يساعدك تواجه الموقف و تطلع منه بأقل خسارة ممكنة بينما ال parasympathatic له علاقة بال relaxation



Neuroendocrine arousal mechanisms

The hypothalamic-pituitary-adrenal system controls stress hormones that facilitate short-term coping with emotional events.

? **Hypothalamus**: Brain region that regulates hormonal functions via the pituitary gland.

? **Pituitary gland**: “Master gland” that receives messages from hypothalamus and relays signals to endocrine glands to regulate hormones.

? **Adrenal glands**: Located atop the kidneys; top part (adrenal cortex) responds to signals from pituitary by releasing stress hormones such as cortisol into the blood.

The Autonomic Nervous System

- ❓ The sympathetic nervous system releases norepinephrine onto peripheral targets (i.e., organs, glands, or muscles) to prepare the body for vigorous activity (e.g., increased respiration, sweating, and heartbeat).
- ❓ The parasympathetic nervous system releases acetylcholine onto peripheral targets (i.e., organs, glands, or muscles) to relax the body after the activity is over (e.g., slows heartbeat).

Emotional expressions

الأخصاء النفسيين قسموا ال emotions إلى primary emotions و secondary emotions

هي ال emotions التي تظهر على الوجه، يعني من ال facial expression بقدر أعرف الشخص شو حاسس

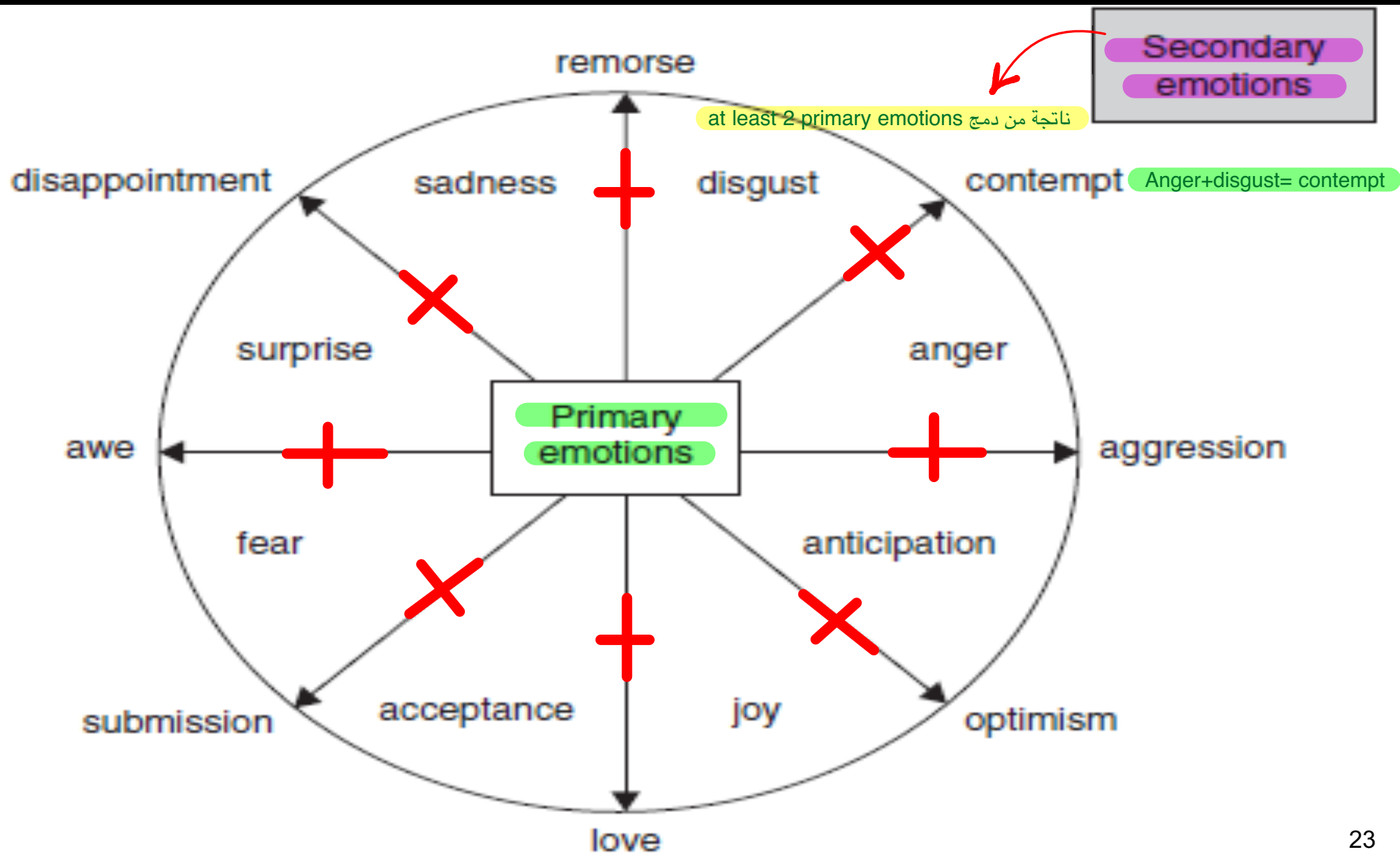
- ❓ Basic emotions are associated with recognizable facial expressions and tend to happen automatically.
- ❓ Basic emotions are likely to have played a role in our survival throughout human evolution, signaling to those around us to react accordingly.

- ❓ Emotional psychologist Paul Ekman identified six basic emotions that could be interpreted through facial expressions.
- ❓ They included (happiness, sadness, fear, anger, surprise and disgust).

- ? psychologist Robert Plutchik identified eight basic emotions which he grouped into pairs of opposites, including (joy and sadness, anger and fear, trust and disgust, and surprise and anticipation).
- ? This classification is known as a wheel of emotions and can be compared to a color wheel in that certain emotions mixed together can create new complex emotions.

العالم بدأ يفتّح الأبصار على موضوع الـ **complex emotions** حيث حكى إنه لو دمجنا 2 **primary emotions** مع بعض، هيطلع عنا **new complex emotion**

 The degree of emotion is variable (represented by the arrows), and combining any two adjacent primary emotions gives rise to a secondary emotion (e.g. surprise + sadness = disappointment).



- ❓ Complex emotions have differing appearances and may not be as easily recognizable, such as grief, jealousy or regret.
- ❓ Complex emotions are defined as “any emotion that is an aggregate of two or more others.”
- ❓ The APA uses the example of hate being a fusion of fear, anger and disgust.

Theories of emotions

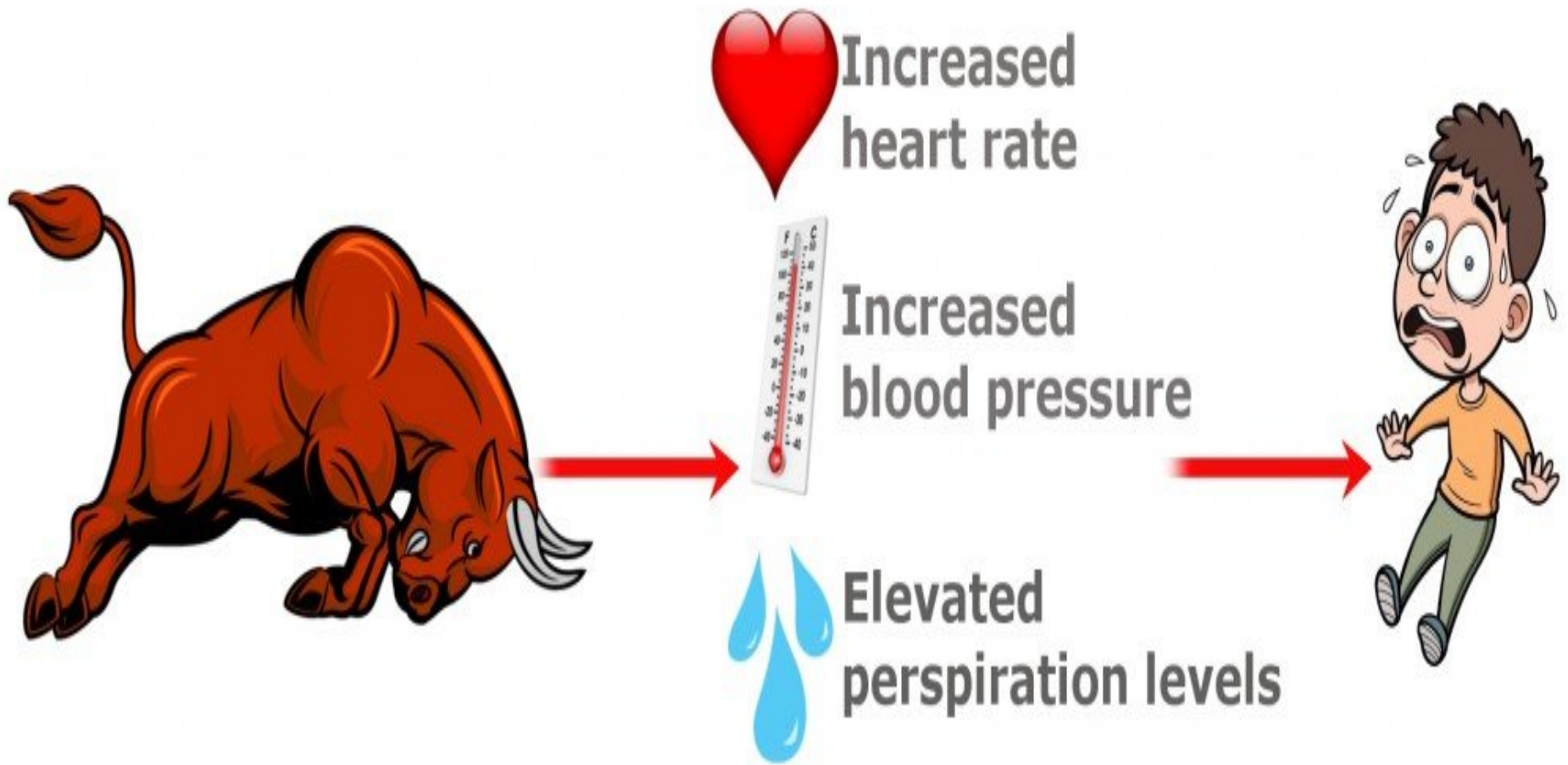
السؤال المعقد دائماً / كيف ال emotion بدأ، وليش الآن؟، هاي النقطة الي حاولوا دائماً يلاقوا الها تفسير..

JAMES-LANGE THEORY (1922)

هدول العالمين كانوا يحكوا إنه ال emotion هو فقط physiological change

- ? Perception of an emotion-arousing stimulus causes physiological changes which are then mentally interpreted and experienced as the relevant emotion.
- ? The *emotion* is therefore *secondary* to *physiological response*.

نقطة الاعتراض الأساسية على نظريتهم كانت إنه عدة emotion ينتج عنها نفس ال physiological change



SCHACTER'S COGNITIVE LABELLING THEORY

- ? Schacter also believed emotions were secondary to physical arousal, but that their nature was determined by cognitive appraisal.
- ? In other words, physiology merely generates the 'energy' of emotion, which must then be directed (or labelled) by thought.
- ? Studies have shown that similar circumstances and physiological reactions can be variously emotive according to the cognitive appraisal of the situation

نظرية هادا العالم تتوافق مع نظرية من قبله إنه ال emotions يترافق معها physiological change , حيث ال change هادا يحصل ك automatic response
لكن بالنسباليه هادا ال response يمر على حاجة اسمها cognitive lable أو ال brain أو ال limbic system , ولما يمر عليهم , يينحط
بصورتين ، صورة ال situation وصورة لل physiological response , ييربط التنئين مع بعض وييعطوني حاجة اسمها ال emotion

Stimulus
(Growling Dog)



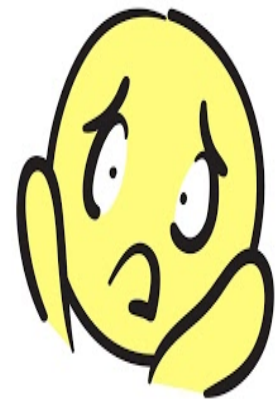
Physiological Arousal
(Increased Heart Rate)



Cognitive Label
("That's scary!")



Emotion
(Fear)



CANNON-BARD (THALAMIC) THEORY

هأدا حكي إنه فش اشي اسمه reaction , وأي situation بيصير، الدماغ بياخدله سكرين شوت و يعمل على تحليله،وبناءً على التحليل يعطي إشارة سريعة جداً لل thalamus or hypothalamus إنها ترفع و تزود ال physiological state،وبنفس الوقت يعطي إشارة لل cortex and frontal lobe، إنها تعمل ال emotion وبهيك ف موضوع ال emotion هو شيء تحت سيطرة الدماغ بشكل كامل، وما في اشي اسمه reaction

- ? Perception of an emotion-arousing stimulus leads to the *concurrent experience of* emotion and physiological response.
- ? Thalamus controls processing of sensory information and stimulates both the cortex (to produce the appropriate feeling) and the viscera (via hypothalamus, to produce the relevant physical reaction).

بهاي النظريات ما في أي evidence based على الكلام الي
انحكى، يعني ما بقدر أثب أي اشي من الي انحكى بشكل تام

