

SĂNĂTATEA CREIERULUI – FUNDAMENTUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Nelea Musteață

studentă, anul V, Facultatea de Medicină nr. 1, USMF „Nicolae Testemițanu”, neleamusteata8238@gmail.com

Natalia Daniliuc

dr. în psihologie, Catedra de sănătate mintală, psihologie medicală și psihoterapie, USMF „Nicolae Testemițanu”
natalia.daniliuc@usmf.md <https://orcid.org/0000-0003-1440-8704>

THE IMPACT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFESTYLE FACTORS ON BRAIN HEALTH

Emotional intelligence (EI) plays a crucial role in mental and physical health by influencing emotional regulation and resilience. Alongside EI, regular physical exercise, quality sleep, balanced nutrition, and positive social interactions contribute significantly to maintaining brain function and preventing cognitive decline. Practices like mindfulness meditation also support emotional balance and neuroplasticity, promoting overall brain well-being.

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea de a percepe, înțelege, exprima și regla emoțiile, având un impact profund asupra sănătății mintale și funcționării sociale [1]. Această abilitate esențială facilitează comunicarea interpersonală, procesarea emoțională și adaptarea la situații complexe, fiind considerată un predictor important al bunăstării generale și al performanței în diverse domenii [1, 3]. Dezvoltarea și aplicarea acestei abilități contribuie la o mai bună gestionare a relațiilor interpersonale, la adaptarea eficientă la situații complexe și la îmbunătățirea bunăstării generale. De-a lungul timpului, cercetările au demonstrat că inteligența emoțională este fi un factor predictor al succesului în diverse domenii, incluzând sănătatea psihologică, performanțele academice și profesionale, precum și calitatea interacțiunilor sociale [1, 3]. În ciuda recunoașterii importanței IE ca factor protector împotriva tulburărilor afective, mecanismele neurobiologice care stau la baza acesteia sunt încă în curs de clarificare [2]. Meta-analize recente confirmă o corelație semni-

ficativă între nivelurile inteligenței emoționale și sănătatea mintală, precum și între inteligența emoțională și comportamentele favorabile sănătății, consolidând ideea că această abilitate este esențială pentru echilibrul psihologic [3].

Pentru aprofundarea acestor relații, a fost realizată o analiză a literaturii recente, selectând articole din baze de date internaționale precum PubMed, ScienceDirect și APA PsycInfo. Aceste studii explorează fundamentele neurobiologice ale inteligenței emoționale și implicațiile sale asupra sănătății mintale și interacțiunilor sociale.

Bazele neurobiologice ale inteligenței emoționale

Studiile de neuroimagică au evidențiat implicarea unei rețele cerebrale complexe în procesarea, recunoașterea, înțelegerea, gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți. Printre regiunile-cheie implicate se numără insula anterioară, amigdala, cortexul cingular anterior, cortexul orbitofrontal și cortexul prefrontal ventromedial [1]. Insula anterioară și cortexul cingular anterior (CCA) sunt esențiale pentru conștientizarea emoțională și integrarea stărilor interne, influențând percepția emoțiilor proprii și ale altora [1, 2]. Amigdala joacă un rol crucial în procesarea și interpretarea reacțiilor emoționale, având o contribuție majoră la formarea răspunsurilor afective și la memoria emoțională [1, 2]. Cortexul orbitofrontal și cortexul prefrontal ventromedial sunt implicate în reglarea emoțiilor și luarea deciziilor bazate pe stimuli emoționali, facilitând adaptarea socială și gestionarea emoțiilor într-un mod eficient [1].

Rolul neurotransmițătorilor în susținerea inteligenței emoționale

La nivel biochimic, coeficientul emoțional este influențat de activitatea unor neurotransmițători esențiali, precum serotonina, dopamina și oxitocina:

- Serotonina contribuie la stabilitatea afectivă și reglarea impulsurilor, facilitând conexiunile între regiunile prefrontale responsabile de procesarea emoțiilor [1, 3].
- Dopamina este implicată în motivație, învățare socială și procesarea recompensei, având un impact asupra interpretării

feedbackului emoțional și a menținerii motivației pentru interacțiuni sociale [3].

- Oxitocina, un neurohormon eliberat de hipotalamus, joacă un rol esențial în promovarea încrederii, atașamentului și comportamentelor prosociale, având un impact direct asupra capacității de empatie și gestionării relațiilor interpersonale [3].

Evaluarea inteligenței emoționale și implicațiile asupra sănătății mintale

Funcționarea sănătoasă a creierului poate fi evaluată prin corelațiile dintre structurile neuronale și nivelul coeficientului de inteligență. Studiile de imagistică prin RMN indică faptul că un volum crescut în regiuni precum insula, amigdala și cortexul orbitofrontal este asociat cu niveluri ridicate a coeficientului de inteligență și creativitate, sugerând o funcționare cerebrală mai eficientă [1]. În plus, imagistica funcțională (fMRI) și modelarea cauzală dinamică (DCM) au demonstrat că o conectivitate eficientă între amigdala și cortexul prefrontal medial reflectă o rețea neuronală bine reglată, caracteristică indivizilor cu coeficient de inteligență înalt [2]. Studiile recente subliniază activarea diferențiată a rețelelor neuronale în funcție de reacțiile afective ale individului. Rețeaua empatică (insula anterioară, cortex prefrontal medial) este activată în contexte de compasiune, în timp ce rețeaua de stres emoțional implică insula posterioară și regiuni subcorticale. Un echilibru sănătos între aceste rețele reflectă un creier adaptativ și funcțional din punct de vedere emoțional [4]. De asemenea, mediază relația dintre creativitatea trăsurii și capacitatea de a utiliza eficient emoțiile în rezolvarea de probleme [1].

Pe lângă studiile neuroimagistice, inteligența emoțională poate fi măsurată și prin chestionare psihologice, care evaluează dimensiuni precum percepția și reglarea emoțiilor, empatia, abilitatea de relaționare și funcțiile cognitive asociate [3]. Aceste evaluări permit identificarea legăturilor dintre IE și factorii psihologici relevanți, precum starea generală de bine, capacitatea de gestionare a stresului și evitarea comportamentelor de risc.

În concluzie, inteligența emoțională este susținută de o rețea cerebrală interconectată, bazată pe structuri și mecanisme neuronale

complexe, care contribuie la procesarea, reglarea și utilizarea emoțiilor. Nivelurile inteligenței emoționale sunt influențate de factori neuroanatomici (volumul materiei cenușii în structuri relevante) [1], de conectivitatea funcțională dintre regiunile limbice și prefrontale [2, 4], precum și de neurotransmițători specifici [1, 3]. În plus, coeficientul de inteligență ridicat este asociat cu reducerea simptomelor de depresie, anxietate și stres perceput, promovând comportamente sănătoase și o adaptare eficientă [3]. Această abilitate joacă, de asemenea, un rol crucial în medierea relației dintre creativitatea trăsăturii și utilizarea emoțiilor în rezolvarea de probleme [1]. Înțelegerea profundă a mecanismelor inteligenței emoționale poate fi esențială pentru dezvoltarea unor strategii eficiente de optimizare a sănătății mintale și sociale, contribuind la îmbunătățirea bunăstării generale și a funcționării psihosociale.

Referințe bibliografice:

1. He L., Mao Y., Sun J., Zhuang K., Zhu X., Qiu J., & Chen X. Examining brain structures associated with emotional intelligence and the mediated effect on trait creativity in young adults. In: *Frontiers in Psychology*. 2018, 9, 925.
2. Bajaj S., & Killgore W. D. Association between emotional intelligence and effective brain connectome: a large-scale spectral DCM study. In: *NeuroImage*. 2021, 229, 117750.
3. Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. In: *Frontiers in psychology*. 2015, 6, 317.
4. Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Dimidjian, S., & Wager, T. D. (). Empathic care and distress: Predictive brain markers and dissociable brain systems. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022, 132, 563–577. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.11.025>