Эмоциональная усталость оказывает прямое влияние на нормальное состояние функциональной устойчивости человека, что в свою очередь подрывает состояние здоровья человека. В целом, усталость, эмоциональное состояние и эмоциональная устойчивость человека находятся во взаимно зависимом положении. Например, от общего эмоционального состояния может зависеть состояние усталости, так при отрицательных эмоциях мы чаще испытываем данное чувство. С определенной степенью, количеством эмоциональной усталости (совокупности отрицательных и позитивных эмоций) эмоциональное состояние человека сможет справиться, т.к. это своего рода защитный механизм. Однако переизбыток эмоциональной усталости негативно скажется как на здоровье человека, так и на его общем эмоциональном состоянии.

Под действие плохих эмоций человек не только напрямую оказывает негативное влияние на свой организм, но также и опосредованно. Например, в результате депрессии человек может совсем перестать употреблять пищу («отсутствие аппетита») или наоборот стараться заесть «свое горе». В данном случае нарушается нормальное функционирование системы пищеварения, что создает дополнительные угрозы для здоровья человека.

Одним из опасных воздействий усталости на эмоциональную устойчивость человека является состояние эмоционального истощения. Данное негативное влияние также довольно часто встречается у карьеристов современного общества, которые долгое время проводят на работе, частенько перерабатывая. «Сгорая на работе», данные субъекты приобретают состояние эмоционального выгорания. Эмоциональное истощение понимается как состояние, связанное с большой нагрузкой на организм человека, при котором выделяемое этим человеком время на отдых является недостаточным для восстановления энергии и продолжения нормального функционирования. Специалисты утверждают, что данное состояние характерно для людей, которые «трудятся больше, чем им это может позволить собственное тело и психика».