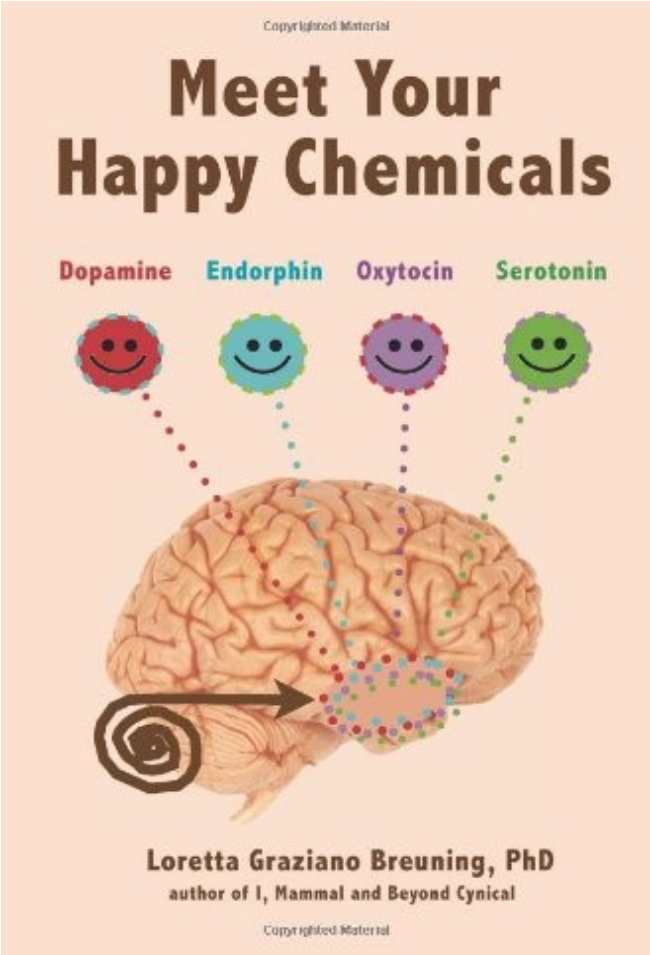


Лоретта Грациано Броунинг

Встречайте ваши гормоны счастья: Дофамин, Эндорфин, Окситоцин, Серотонин

Сайт книги

Купить книгу в Озоне

Книга *«Встречайте ваши гормоны счастья»* - это подробное описание химических процессов, которые вызывают четыре главных гормона счастья: дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Книга исследует всю механику этих процессов, рассказывает о том, что же делает нас счастливыми и почему. Так же в ней показано, почему человек чувствует себя хорошо, даже если вокруг него все плохо.

Кому следует прочитать эту книгу?

- Любому, кто хочет поменять свои плохие привычки на полезные и веселые.
- Тому, кто просто хочет быть счастливым.
- Книга будет интересна тем, кто заинтересован в психологии и неврологии.

Кто написал книгу?

Лоретта Грациано Броунинг является основателем Института внутренней жизни млекопитающих. Помимо этого она – доцент Оклендского зоопарка, где читает лекции и проводит обзорные экскурсии.

Узнайте, какие гормоны делают вас счастливыми и что нужно делать для поддержания их в норме

Если вы внимательно изучите полки в книжном магазине, то вы увидите более 100 книг о том, как стать счастливым. Не удивительно, что многие авторы пытаются раскрыть эту тему. Ведь все в этом мире хотят быть по-настоящему счастливыми.

Но что же такое счастье, и откуда оно берется? Эта книга покажет вам, как радость сама по себе является продуктом нашего мозга, точнее его реакцией. Вы узнаете, как работают эти четыре гормона радости и самое главное – сможете их стимулировать.

В книге вы узнаете:

- Почему доминирование одних гормонов над другими заставляет нас чувствовать себя счастливыми.
- Почему настоящее счастье может наступить всего через 45 дней.

Мы счастливы каждый раз, когда видим что-то хорошее в нашей жизни

Каждый из нас хочет быть счастливым. Так и есть, если бы мы могли выбирать, то любой выбрал бы желание быть счастливым. Но что же значит сама фраза «быть счастливым»? Как же это счастье выглядит внутри нашего мозга?

Несколько структур нашего мозга в совокупности являются лимбической системой, ответственной за наше счастье. За это отвечают определенные гормоны счастья, которые являются обычной химической реакцией. Каждый раз, когда мы видим что-то приятное и хорошее в нашем мозгу вырабатывается дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин.

Когда вы видите что-то хорошее, ваш мозг обрабатывает эту информацию и начинает вырабатывать гормон радости. Лимбическая система уже давно работает активнее других областей мозга. Это достигалось путем эволюции, чтобы увеличить шансы человека на выживание.

Мы унаследовали такую систему от своих предков, и это действие нашего мозга происходит на автомате. Мы привыкли ощущать счастье, так как оно отличается от других ощущений, таких как переживания или боль. Ощущать радость и счастье для человека намного приятнее, поэтому мы активнее выделяем радость.

Нервные окончания так же взаимодействуют с лимбической системой. Чаще всего они более раздражены в детстве и в молодости. Так как наши ощущения еще новы и неизведанны, мы набираемся опыта только с годами.

Если мама дает ребенку печенье, то он испытывает счастье. Он чувствует это счастье, потому что рад лакомству. Взрослый человек радуется по-другому, потому что печенье – это первым делом утоление голода. Связь между нейронами укрепляется с каждой минутой. Взрослый человек способен анализировать. Если ты хочешь печенье, то тебе нужно сходить за ним, к примеру, в магазин. Мозг уже считает печенье просто едой, а не способом сделать себя счастливее.

Дофамин и эндорфин вознаграждает нас за стремление к своим желаниям и помогает бороться с физической болью

Иногда «решения» нашей лимбической системы могут показаться довольно запутанными. Это возникает, когда одна вещь делает нас счастливее, в то время как другая – нет. Чтобы понять работу лимбической системы, вам нужно узнать действие каждого гормона счастья и работы мозга в целом.

Гормон счастья, дофамин, вырабатывается, когда вы получаете что-то, к чему стремились долгое время. Именно этот гормон заставляет вас получить желаемое и хотеть этого.

Еще во времена наших далеких предков этот гормон направлял мозг людей, чтобы они добывали пищу. Русским языком, дофамин вызывал у них чувство голода, которое нужно срочно утолить. Представьте, что вы находитесь в тех временах. Вы идете и видите потенциальную еду. Дофамин начинает активно работать и позволяет мозгу рассчитать энергию, чтобы получить заветную добычу.

Другой гормон счастья – эндорфин. Он чаще всего вырабатывается при физической боли. Конечно, это не делает вас счастливее, но помогает притупить боль и продолжить выполнять какие-либо действия.

Предположим, вы бегун и бежите уже не одну милю. Вы устали, и ваши силы почти исчерпаны, первым делом вы подумаете остановиться, но это важно для вас. Чтобы не бросить свою затею и добежать до финиша, тут вам помогает именно эндорфин. Он притупляет вашу усталость, чтобы предоставить еще немного сил.

Это тоже очень помогало нашим первобытным предкам, особенно в охоте на диких зверей, которые уставали от бега гораздо позже человека. Например, вы ловите газель, вы устали и силы на исходе. Первым делом вы думаете, о том, что нужно чем-то питаться, и добыча обязательно должна быть поймана. Срабатывает гормон эндорфин, и организм выделяет вам всю оставшуюся энергию. Конечно, вам хочется остановиться и отдышаться, но в таком случае газель убежит. Так два гормона срабатывают по очереди. Первый дает вам цель, а второй – силы на ее достижение.

Боль – это неприятно, но не стоит всегда полагаться на эндорфин, так как этот гормон не вечный.

Окситоцин отвечает за нашу социальную жизнь, в то время как серотонин заставляет нас доминировать

Если бы вам пришлось выбирать три вещи в вашей жизни, которые больше всего делают вас счастливыми, чтобы вы предпочли? Скорее всего, это ваша семья, друзья и коллеги. Почему же так? Здесь тоже вступают в силу реакция одного из гормонов.

Окситоцин помогает вам создавать группы и круг общения. Хорошее чувство, когда вы доверяете другому человеку, тоже было подарено вам таким гормоном. За любой опыт социальной принадлежности отвечает именно окситоцин. Объяснить это довольно просто: общение и принадлежность к социальной группе является полезным фактором для выживания. Действительно, без связи с другими людьми мы вряд ли бы выжили. Окситоцин играет важную роль в нашей жизни на протяжении всех этапов развития.

Когда рождается ребенок, окситоцин в мозге его матери вызывает чувство привязанности и желание ухаживать за малышом. Подсознательно она чувствует себя хорошо, когда правильно ухаживает за ребенком и он в порядке. Окситоцин так же срабатывает в мозге ребенка, помогает ему строить отношения с родителями. Дети людей, так же как и животных, с первых минут жизни цепляются за матерей. Они не знают и тем более еще не понимают почему. Окситоцин является причиной этого – дети просто чувствуют себя хорошо рядом с мамой.

Конечно, все наши отношения с другими людьми бывают разными. Некоторые отношения вызывают другие химические реакции мозга. Если мы хотим доминировать в той или иной группе людей, то у нас вырабатывается серотонин. Он отвечает за наше положение в социальной иерархии.

Не все люди чувствуют себя хорошо, если они доминируют. Большинство имеет свои убеждения и ценности, или просто уважают свою позицию в этой иерархии и не хотят быть выше.

Процесс доминирования очень хорошо показан на примере животных. Доминирующие особи всегда имеют доступ к лучшей пище и больше возможностей спаривания. Некоторые люди чувствуют себя хорошо, именно потому, что занимают высокое положение и для них доступны больше возможностей. Другие же добры, честны или скромны чтобы занимать позицию власти.

Теперь вы лучше разберетесь в том, как гормоны формируют не только наши эмоции, но и нашу жизнь.

Несмотря на то, что некоторые гормоны дарят счастье, есть и другие, которые тоже не менее важные

Назовем их «несчастными» гормонами. Они тоже важны для нашего выживания, хоть и вызывают плохие чувства. Такие гормоны имеют равную ценность, как те что вызывают положительные эмоции. Одним из таких «несчастных» гормонов является кортизол. В то время как гормоны счастья помогают нам добывать пищу или притупляют боль, этот гормон срабатывает в том случае, если нашей жизни угрожает опасность.

Он часто вызывает голод, но не в хорошем смысле. Для этого нам не нужно бежать на охоту и срочно искать добычу. Тут работает просто инстинкт, желание перекусить. В этом случае мозг вынуждает нас открывать холодильник и исправить эту проблему.

На самом деле в случае с голодом в самом начале срабатывает гормон кортизол, который «говорит» мозгу о нехватке пищи. Уж после этого срабатывает гормон счастья, который приносит человеку радость от того, что эта пища наконец-то попала в пищевод. Возможно, вы осознаете, что кушать в данный момент и не нужно, но, тем не менее, вас преследует желание что-то сделать.

Именно кортизол заставляет нас съесть что-нибудь ночью, хоть вы и понимаете что это вредно и не слишком необходимо. Мы делаем это потому что, мозгу кажется, что нам грозит голод.

Не только лимбическая система отвечает за наше поведение. Кора головного мозга так же способна к рациональному анализу и оценке потенциальной опасности. Мозг предсказывает опасность, тем самым способствует нашему выживанию.

Кора работает круглосуточно, поэтому ваш мозг постоянно проверяет обстановку на наличие потенциальной угрозы. В случае опасности он запускает кортизол, который «говорит» нам что делать.

Так что если вы боитесь идти к стоматологу, то ваша нервозность пройдет после визита. Ваш мозг проанализирует обстановку вокруг вас и найдет другую причину для волнения, будь то предстоящий день рождения или собрание на работе.

Стратегию счастья наш мозг разрабатывает годами, чтобы мы никогда не чувствовали себя разочарованными

Вы можете составить целый список вещей, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо. Но делают ли эти вещи вас по-настоящему счастливым?

Опыт каждого из нас научил, что-то, что делает нас счастливыми рано или поздно нас разочарует. Как мы уже видели раньше, мозг дает нам команду сделать что-либо, потому что это хорошо для нас. К сожалению, с годами реакция на что-то хорошее уже не будет такой яркой, а гормон счастья уже не приносит столько радости как раньше. Это и называется *привыканием*.

Некоторые люди и предприятия пытаются предотвратить привыкание и поддержать необходимый уровень гормона счастья. Например, ресторан в Калифорнии. Они подают посетителям разные блюда, каждый раз добавляя к рецепту еще один ингредиент. Таким образом, одно и то же блюдо каждый раз имеет другой вкус, вырабатывая гормон счастья – дофамин, и не давая людям привыкнуть.

Тем не менее опыт повторяется, о человек уже не чувствует себя таким же счастливым, как и в первый раз. Ваш мозг сохраняет информацию о первом разе и «ожидает» подобных хороших эмоций при следующем подобном действии. Но если такое ожидание не оправдываются, то вы разочаровываетесь.

То, что наши ожидания не оправдались, является таким же хорошим фактором для выживания. Если вы разочарованы, то вы ставите цель – найти другой путь чтобы испытать то заветное чувство счастья. Если мы будем постоянно испытывать разочарование, то рано или поздно это станет замкнутым кругом.

Ваш мозг будет стараться разрабатывать стратегию, чтобы испытать выработку гормона счастья. Но он хранит и ту информацию, которая напоминает о разочаровании. Со временем он просто «не захочет» искать новые положительные эмоции и это может привести к ужасным последствиям.

Такие вещи как наркотики, алкоголь и нездоровая пища *делают* нас счастливыми, о потом все это приводит к разочарованию. Мозгу необходимо время на то чтобы осмыслить правильно ли это для нас.

Нейронные цепи образуются из нашего опыта, тем самым делая физические изменения мозга

Очевидно, что никто не хочет оставаться в замкнутом порочном круге. Важно понять то, что это плохо, но осознание этого приходит к нам уже в зрелом возрасте.

Опыт важен для формирования нашей нервной системы. Один из таких способов – это изменения мозга за счет миелинизации. Миелин – это вещество, которое обволакивает нейроны, которые вы используете. Нейроны с такой оболочкой более эффективные, чем нейроны без нее. Ваши действия с миелиновым покрытием происходят для вас естественнее.

Например, вы изучаете новый язык, и чувствуете себя неловко. Это потому, что вы задействуете нейроны без миелина. Так же вызывает трудности отказ от какой-либо привычки.

Но только потому, что наши переживания образуют нервные цепочки, мы не в силах всегда и все изменить. У нас есть свобода выбора, но мы, все же, можем изменить нейронные цепи.

Нейронные цепи каждый раз влияют на ваши действия. Лобная кора мозга постоянно контролирует вас, но дает вам возможность игнорировать другие действия, которые в данный момент не являются важным мотиватором для выработки одно из гормонов.

Допустим, вы находитесь на работе и у вас важное собрание. Ваш коллега предлагает проект, но для вас это кажется полной чушью. Как вы должны реагировать?

У вас есть два варианта: сказать свое мнение вслух и предложить свою идею проекта (это произведет к выработке серотонина). Или же вы можете остановить себя от унижения коллеги, и вместо этого поговорить с ним наедине после собрания. Но в обоих случаях сработает гормон окситоцин, который подарит вам радость от того что вы сделали то что хотели, а не остались безучастным.

Мы можем «отремонтировать» наш мозг, чтобы вновь насладиться хорошими для нас вещами

Кажется, что изменить свою нейронную схему, очень сложно и практически невозможно. Тем не менее, вам понадобиться немного терпения и тогда вы сможете иметь больше контроля над своим счастьем.

Для этого понадобиться 45 дней. За это время вы сможете построить новую нейронную цепочку, которая сделает вам лучше. Самое главное это упорство и вы сможете даже изменить свои вредные привычки или полностью отказаться от них.

Если «заставить» мозг отказаться от вредной привычки на 45 дней, то потом он «привыкнет» обходиться без нее и для него это станет естественным процессом.

Сначала он не будет чувствовать себя хорошо, так как привыкание – это большая сила. Но если вы с упорством откажетесь от просмотра любимой программы, то останется только продержаться 45 дней.

Используя 45-дневную систему, вы увеличите количество хороших вещей вокруг вас, которые поспособствуют выработке гормонов счастья.

Смех, например, является одним из лучших способов выработки эндорфина. Постарайтесь каждый день находить для себя повод для смеха. Через 45 дней вы заметите, что это входит в привычку и многие вещи вокруг будут вас радовать и вызывать смех.

Конечно, 45 дней кажется очень долгим сроком, и это для многих очень трудно. Ваша повседневная жизнь будет меняться, а мозг начнет перестраиваться к новым правилам и устоям. Но по окончанию этого срока вы заметите, как привычные ранее вещи стали незаметными, а новые – радостные, дарят вам много положительных эмоций.

Каждый день, принимая решения, мы несем ответственность за свои гормоны счастья

Сложная нервная система полезна для нашего выживания, но она может быть настоящим бременем. Мы часто находимся под угрозой каких-либо факторов, поэтому не замечаем хороших и приятных вещей. Но у нас есть возможность это изменить!

Нужно постоянно выбирать и осознавать что хорошо, а что плохо. Ваш мозг постоянно ищет возможность для улучшения выживаемости, но эти возможности часто связаны с риском, которые не принесут желаемого результата. Если нет другого способа избежать риска, то мозг «привыкнет» делать эти решения автоматически.

Но не нужно оглядываться и анализировать старые решения и действия, которые привели к риску. Так вы ничего не измените, но поспособствуете выработки тех самых «несчастных» гормонов.

Но управлять своим счастьем это вовсе не значит позволить другим людям принимать за вас решения. Некоторые так и считают, что лучше, чтобы их взял под контроль другой человек. Таким образом, они никогда не будут виноваты, и не будут учиться на своих ошибках.

Когда за вас все решают другие люди, вы чувствуете только выполненный долг. Но это не хорошо для вашего мозга, так как он получает не то, что хочет, а то, что его заставили сделать.

Итак, основная мысль книги:

Счастье не является произвольным. Скорее всего, все это заложено в природных процессах мозга, процессах, которые были разработаны еще до эволюции человека. Но это вовсе не значит, что вы бессильны и не можете повлиять на собственное счастье!

Практический совет:

Радуйтесь даже выработке «несчастных» гормонов!
Это может и не лучший совет, но радоваться надо всему, даже несчастью. Без него нет счастья, а радоваться им нужно, потому что после него всегда наступает радостная пора.