

# Химия мозга: от чего зависит ваше настроение

Эмоции появились в ходе эволюции не для того, чтобы вы все время были счастливы, а чтобы мотивировать вас на действия, способствующие выживанию.

## Положительные эмоции

мотивируют вас предпринимать шаги для удовлетворения ваших потребностей

### ДОФАМИН

создает у вас чувство приятного возбуждения, когда вы находите новый способ удовлетворить какую-нибудь потребность

Вырабатывая дофамин, мозг сигнализирует, что награда уже близко. Это великолепное чувство мотивирует вас прилагать усилия, чтобы достичь цели. Под воздействием дофамина возникают новые нейронные связи, благодаря которым вы снова испытаете приятные эмоции, когда попадете в похожую ситуацию. Предпринимая шаги, направленные на удовлетворение потребностей, вы ощущаете радость из-за всплеска дофамина.

### СЕРОТОНИН

начинает вырабатываться, когда вы ощущаете свою социальную значимость

Серотонин вызывает у вас положительные эмоции, когда вы самоутверждаетесь в обществе. Чтобы выжить, нашим предкам было необходимо отстаивать свой статус, но при этом избегать конфликтов. Поэтому нам достался мозг, который заставляет нас постоянно сравнивать себя с другими и вознаграждает приятным чувством гордости, когда мы оказываемся на вершине социальной лестницы.

### ЭНДОРФИН

смягчает физическую боль, маскируя ее чувством эйфории

Эндорфин выделяется в ответ на болевые ощущения. Он маскирует боль на несколько минут, чтобы раненое животное могло добраться до безопасного места. Затем он перестает вырабатываться, потому что боль — это ценная информация. Эволюция наградила вас эндорфином для чрезвычайных ситуаций, а не для того, чтобы вы причиняли себе боль. К счастью, смех и физкультура тоже стимулируют синтез этого гормона.

### ОКСИТОЦИН

гормон доверия, позволяющий вам чувствовать себя в безопасности среди других людей

Окситоцин вырабатывается, когда мы устанавливаем с кем-то доверительные отношения, а также во время прикосновений. Он мотивирует млекопитающих объединяться в группы ради безопасности. Под влиянием окситоцина формируются новые нейронные пути, из-за чего впоследствии мы больше доверяем окружающим. Наш мозг принимает осторожные решения о том, когда вознаградить нас этим приятным чувством, так как доверие ко всем и каждому не способствует выживанию.

### КОРТИЗОЛ

предупреждает вас о потенциальных угрозах

Кортизол направляет ваше внимание на внутреннюю или внешнюю угрозу. Ощущение тревоги или страха мотивирует вас действовать быстро, чтобы ликвидировать опасность. Каждый всплеск кортизола создает нейронные связи, из-за которых негативные эмоции начнут «включаться» быстрее в похожих ситуациях в будущем. Кортизол синтезируется и тогда, когда вы испытываете разочарование. Если вам не удастся получить желаемое, кортизол предупреждает вас: «Прекратите тратить энергию на бесплодные попытки».

### МИЕЛИН

строит нейронные суперавтомагистрали

Некоторые из ваших нейронных путей проводят электричество на сверхвысоких скоростях, так как покрыты миелином. Вот почему некоторые мысли и поведенческие реакции становятся автоматическими. Максимум миелина вырабатывается до 8 лет и во время полового созревания, поэтому, увы, мы склонны видеть мир сквозь призму опыта, полученного в детстве.

**Негативные эмоции**  
мотивируют вас избегать того, что угрожает вашему выживанию

(c) Loretta Graziano Breuning

Подробнее о химии мозга и настроении — в книгах «Гормоны счастья» и «Управляй гормонами счастья»

**Работа мозга млекопитающего (лимбической системы) основана на двух принципах:**

1. Он заботится о выживании ваших генов.
2. Он полагается на нейронные пути, сформированные на основе прежнего опыта.