

## Як стимулювати виділення «нейромедіаторів щастя» — пояснює науковиця

Джерело: [Forbes.ua](https://forbes.ua), адаптовано

Авторка: Тома Міроненко

На 40–50% щастя залежить від генетики, ще на 10–20% — від того, що нас оточує. 30–40% підконтрольні людині.

*«Більшість українців живе в травматичній чи посттравматичній ситуації, — говорить кандидатка наук з біохімії Анастасія Каменська. — У них виробляється все менше гормонів DOSE».*

DOSE — аббревіатура для позначення головних нейромедіаторів щастя: дофаміну, окситоцину, серотоніну й ендорфіну. Втрачаючи їх, людина відчувається нещасною не лише тут і зараз: що менше за день виробляється серотоніну та дофаміну, то складніше почуватися щасливими й у наступні дні.

*«Ми можемо провести день, сидячи та скролячи стрічку новин, або зробити щось, що спричинить виділення “щасливих” гормонів», — пояснює Каменська. Що саме можна зробити? Наприклад, побудувати графік звичок, які допомагають організму виділити позитивні нейромедіатори DOSE.*

Для цього необхідно знати, які звички й дії проваюють виділення певних нейромедіаторів, та вбудувати їх у розклад дня. Буває, що кілька «щасливих» речовин уже виділяються в належному обсязі, — у цьому випадку Анастасія Каменська радить додати стимули для вироблення інших гормонів, щоб усі вони були в балансі.

*«Це дасть швидкий буст щастя в житті», — обіцяє біохімікня.*

Тож за що відповідають різні нейромедіатори щастя і як підвищити їхній рівень?

### Дофамін

Дофамін викликає відчуття, що ви щось виграли, зрозуміли, отримали. Це відчуття маленької перемоги. Наприклад, коли ми читаємо в новинах, що ЗСУ розбили ворога, це викликає прилив дофаміну.

Небезпека дофаміну в тому, що він може спричинити залежність і зрештою людина припиняє відчувати його ефект. Бездумний скролінг стрічки, шкідлива їжа, біндж («запійний» перегляд) серіалів — типи діяльності, що збільшують виділення дофаміну й загрожують залежністю. Тож важливо отримувати цей нейромедіатор іншими шляхами.

### Окситоцин

Окситоцин впливає на організм довше за дофамін, і через це залежним від дофаміну людям варто додати у свій розклад активності, пов'язані з окситоцином.

Що це за нейромедіатор? *«Він пов'язаний з побудовою довіри в стосунках між людьми: коли ви довіряєте іншим і відчуваєте, що довіряють вам»,* — пояснює Анастасія Каменська. Під час війни він особливо важливий, бо дає відчуття безпеки й мінімізує вплив кортизолу.

Найпростіший спосіб отримати окситоцин — обійняти когось, кому ви довіряєте. Також можна погладити собаку чи kota.

### **Серотонін**

Серотонін — «соціальний» нейромедіатор, пов'язаний з відчуттям того, що вас поважають. *«Це впевненість у собі, своїх діях, у тому, що ти знаєш, як вижити, розумієш, що робити. Це загальне відчуття добробуту»,* — розповідає науковиця.

Отримати серотонін допомагають сонце й фізичні вправи. Надійне джерело цього нейромедіатора — відчуття гордості за власні вчинки та справи. Вони можуть бути цілком повсякденними як, наприклад, якісно зроблена робота або донейт. *«Дуже корисно завести звичку помічати протягом дня маленькі речі, якими ви пишатиметеся,* — наголошує Анастасія Каменська. — *Потрібні позитивне мислення і фокус на невеликих, але важливих справах».*

### **Ендорфін**

Цей нейромедіатор називають маскувальником болю. Коли людина довго біжить, ендорфін виділяється наприкінці забігу й дає коротке відчуття ейфорії. Тож щоб спровокувати виділення ендорфіну, треба робити складні для вас фізичні вправи. Також на виділення ендорфіну позитивно впливають розтяжка, холодний душ, сміх і сльози.

### **Усі чотири нейромедіатори DOSE**

*«Мабуть, усі вже не можуть про неї чути, але добре працює медитація»,* — зазначає науковиця. Медитативні практики провокують виділення дофаміну, ендорфіну й серотоніну. Корисними будуть фізичні вправи. Спорт варто обирати такий, що подобається, але не дуже легкий: легкі вправи нічого не «вмикають» в організмі.

Окрім того, виділення «нейромедіаторів щастя» стимулює масаж. Спрацює навіть самомасаж невеликої ділянки тіла: обличчя, зап'ястка, плечей. Виділенню ендорфіну, серотоніну й окситоцину також сприяє холодний душ.

Ще один спосіб «залучити» всі нейромедіатори DOSE — слухати улюблену музику. *«Щоб увімкнути кілька нейромедіаторів, це має бути пісня, яку ви знаєте, але яка ще залишається децю новою»,* — пояснює Каменська. Так відбувається, наприклад, коли чули пісню і знаєте кілька рядків, але не всі слова.

Увімкнути дофамін і серотонін допомагають практики вдячності. Якщо щоранку писати перелік речей, за які ви вдячні минулому дню, це працюватиме на двох рівнях: ви будете щасливі під час написання, а протягом дня повсякчас звертатимете увагу на те, за що можете подякувати наступного ранку.