

В поисках счастья



Оказывается, генератор счастья находится непосредственно в человеческом мозге. Это дофаминовая система поощрения, а роль «вещества удовольствия» играет нейромедиатор дофамин, который передает сигналы нейронам из вентральной области среднего мозга в префронтальную кору, гиппокамп, прилежащее ядро, миндалину и другие отделы, отвечающие за эмоции. Именно эту часть мозга активируют наркотические вещества, а многие психические заболевания связаны с нарушением ее функционирования. Человек может сознательно включать «механизм радости», не прибегая к вспомогательным средствам

БЕГОМ ЗА СЧАСТЬЕМ

У спортсменов во время продолжительных тренировок наблюдается феномен, называемый эйфорией бегуна, — в кровь выделяются эндогенные вещества эндорфины и эндоканнабиноиды. По структуре первые сходны с опиатами, вторые — с действующими веществами гашиша и марихуаны. И те и другие вызывают состояние беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и ощущение боли, в результате чего резко улучшается настроение. Таким образом, физическая активность не только способствует поддержанию формы, но и обеспечивает прилив счастья.

Возбуждение определенных зон головного мозга вызывает на лице улыбку, но существует и обратная взаимозависимость. Даже произвольная улыбка активирует «зоны радости» и улучшает настроение. К тому же улыбка заразительна. Когда ты видишь улыбающегося человека, твои мимические мышцы непроизвольно расслабляются. Более того, в ряде исследований обнаружена корреляционная зависимость между шириной улыбки и продолжительностью жизни, успешностью и счастьем. Как показывает сопоставление детских фотографий с достигнутыми во взрослой жизни успехами,

чем шире улыбался ребенок, тем успешнее, счастливее и продолжительнее была его взрослая жизнь. Всем известно, что люди, живущие в благополучных странах запада, чрезвычайно улыбчивы. Этому есть научное объяснение. Улыбаясь, человек становится более счастливым и успешным и этим состоянием делится с окружающими.

НИКАКОЙ РАЗНИЦЫ

Способность человека анализировать происходящее и прогнозировать вероятность событий уникальна. Генератор счастья запускается от одной только мысли о предстоящем удовольствии. Предвкушение радости — уже счастье, поэтому люди так любят мечтать. Для человеческого мозга не имеет значения, совершилось событие или нет. Но дофаминовая система поощрения энергичнее реагирует на неожиданную радость, чем на ожидаемую, поэтому мы так любим приятные сюрпризы. Однако наши аналитические способности могут сыграть и злую шутку. К примеру, мы теряемся, глядя на бесконечные полки с похожими товарами, и часто сомневаемся в правильности совершенной покупки. Безграничная свобода выбора делает нас менее счастливыми. Чувство неудовлетворенности сделанным выбором мешает счастью («Федя был бы лучшим мужем, чем Коля», «Наша машина хуже, чем соседская», «Надо было купить квартиру в другом районе»). Разница между существующими и возможными вариантами сильно преувеличена. Счастлив тот, кто уверен, что выбрал самое лучшее.

Умение быть счастливым генетически предопределено в 50–80% случаев. В человеческих силах изменить ситуацию, если знать, как это сделать. Что отличает счастливого человека? Большинство счастливых людей коммуникабельны и ведут активный образ жизни. Они всегда в гуще событий и окружены людьми. В процессе общения в головном мозге активируется центр удовольствия. Никто не бывает счастлив, сидя в одиночестве перед зеркалом и погружившись в мысли о себе. Компьютерный анализ текстов суицидальных поэтов выявил злоупотребление первым лицом в единственном числе. Человек наиболее счастлив, когда поглощен любимым делом. Наличие близких людей — непреложный элемент счастья, тогда как постоянное присутствие других людей не является обязательным условием. Счастливым человека делают интересная работа, любимое дело, увлекательное занятие, но высший пилотаж — это счастье, которое не зависит от внешних факторов и других людей. На такое способны редкие счастливицы и буддистские монахи.



ЛОЖКА ДЕГТЯ В БОЧКЕ МЕДА

У человеческого мозга есть одна особенность — концентрироваться на неприятностях. Независимо от осознанного желания, головной мозг фиксирует внимание на ошибках, чтобы в дальнейшем научиться их избегать. Психологи вывели формулу успешной семейной жизни: на одну неприятность должно приходиться пять положительных моментов. На самом деле, приятных событий происходит намного больше, чем неприятных, просто мы их не замечаем. В некоторых терапевтических практиках для повышения жизненного тонуса рекомендуется составлять списки всех приятностей, произошедших за день, даже самых незначительных («с утра не было дождя», «по радио прозвучала любимая песня», «в супермаркете не было очереди» и т.п.). Так человек приучается воспринимать мир более объективно и начинает замечать, что хорошего в жизни больше, чем плохого.

ДЕНЬГИ КАК ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

Покупая предметы роскоши или коллекционируя произведения искусства, их обладатели действительно испытывают счастье. Хотя дорогие вещи не имеют существенных качественных преимуществ, а всего лишь тешат самолюбие. На людей большее впечатление производит цена предмета. Например, во время дегустации все испытываемые отдавали предпочтение более дорогому вину, хотя и «дешевое», и «дорогое» вино наливали из одной и той же бутылки. Цена влияет на восприятие, и сканирование мозга это подтверждает. Тех, кто ориентирован на статус в обществе, обладание дорогими вещами делает счастливее, поскольку благодаря этому они как бы выделяются из общей массы. Даже искусно выполненная копия не заменит оригинала, потому что для коллекционера бесценны уникальная история, внутренняя сущность и личное восприятие художественного произведения.

Чтобы выяснить, существует ли взаимосвязь между деньгами и счастьем, был проведен забавный эксперимент. Его участникам выдали небольшую сумму денег, одной группе было предложено потратить ее на себя, другой — на кого угодно, кроме себя. Люди, потратившие деньги на других, чувствовали себя более счастливыми. Эффект ощущения счастья от альтруистического поступка был сильнее и продолжительнее, чем от эгоистического получения личного удовольствия. Похожие результаты дал опрос выигравших в лотерею — более счастливыми были те, кто разделил удачу с близкими людьми. А пожелавшие удовлетворить собственные прихоти оказались в худшем положении, чем до выигрыша. Альтруизм глубоко укоренился в генетическом базисе человечества. Стало быть, не в деньгах счастье, а в возможности с их помощью порадовать своих близких.

ВСЕ ПРОЙДЕТ...

Когда случается беда, кажется, что невыносимая боль, которая возникает в этот момент, не утихнет никогда. Так ли это? Снова обратимся к экспериментам. Опрос выигравших в лотерею крупные денежные суммы или неожиданно добившихся общего признания и тех, в чьей жизни произошло трагическое событие (смерть близкого человека, потеря здоровья), в момент наибольшей радости/горя выявил огромные различия в уровне счастья. Отличался ли уровень удовлетворенности жизнью по прошествии трех месяцев? Нет! Участники обеих групп чувствовали себя практически одинаково. Без удивительной способности приспосабливаться к жизни в изменившихся условиях человек бы не выжил. Что нужно для счастья? Ничего особенного и сверхъестественного. У любого человека для полного счастья уже все есть. Будьте счастливы!

Татьяна Кривомаз

NUROFEN®

Ibuprofen

СПРЯМОВАНА ДІЯ ПРОТИ БОЛЮ



Зверніть увагу!

Новий дизайн упаковки!



Оригінальний препарат!

- ✓ синтезований у власній лабораторії Boots у 1962 році після 7 років досліджень
- ✓ у 1969 році препарат почали застосовувати у Великобританії
- ✓ сьогодні застосовується у більш ніж 70 країнах світу

- ✓ понад 110 клінічних досліджень ібупрофену проведено саме по Нурофену
- ✓ займає провідні позиції серед анальгетиків у Великобританії, Європі та Австралії

*УльтраКап. Дизайн упаковки не змінюється.

Інформація для спеціалістів
Р.П. № UA/6313/02/02 від 26.06.2007; UA/6313/02/02 від 26.06.2007; UA/6313/02/02 від 26.06.2007; UA/6313/02/01 від 17.03.2009; UA/6313/01/01 від 23.06.2010

Рекітт Бенкізер Хелскер Інтернешнл, Тейн Роуд, Ноттінгем, Великобританія. В Україні: ТОВ «Рекітт Бенкізер Хаусхолд енд Хелс Кер Україна», м. Київ, просп. Московський, 9, корп. 4, оф. 201. Тел.: +38 (044) 230-38-50

Головний біль **Зубний біль** **Менструальний біль** **Інші види болю**