«Нейробиология счастья: что наука знает о благополучии»

Как осознанно влиять на химию и структуру своего мозга

Варфоломеев Сергей Алексеевич, кандидат биологических наук, психолог, доцент КФ РАНХиГС, сертифицированный лектор общества «Знание»

Тел. 89109134065

E-mail: sa.varfolomeev@yandex.ru

Что вы чувствуете прямо сейчас?

Оцените свое состояние по простой шкале от 1 (вымотан) до 5 (полон сил).

1-2-3-4-5

Заблуждение vs. Наука

Миф: Счастье — это результат внешних обстоятельств (везение, успех, отношения).

Научный факт: Счастье — это устойчивое состояние благополучия, которое на 40% зависит от наших осознанных действий и привычек.

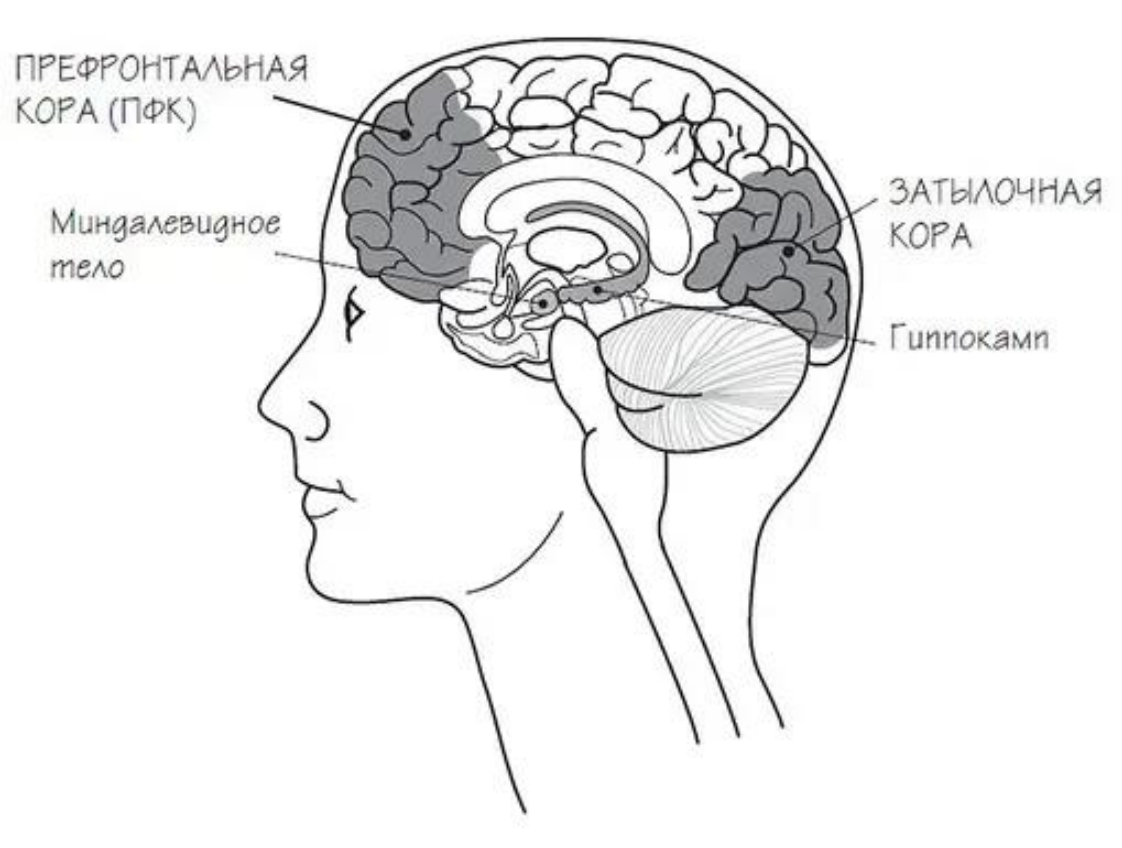
Вы получите инструкцию к собственному мозгу.

Где в мозге живет счастье?

Лимбическая система (Амигдала — сигнализация, Гиппокамп — библиотека воспоминаний).

Префронтальная кора (Главный исполнитель, который можно "прокачать").

Прилежащее ядро (Центр вознаграждения).



Дорога к сегодняшнему дню: нейропластичность

Ваш мозг пластичен. «Нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются вместе».

Синапс -

- нервный аппарат, место передачи возбуждения с одного нейрона на другой или с нервного волокна на клетку.
- Обладает односторонней проводимостью
- Осуществляется благодаря выделению МЕДИАТОРОВ (ацетилхолин и норадреналин)

Химический ансамбль, а не соло. Счастье — это симфония четырех ключевых нейромедиаторов. Каждый играет свою роль.

- Дофамин
- Серотонин
- Окситоцин
- Эндорфины

Сводная таблица «Гид по нейрохимии счастья»

Нейромедиатор / Гормон	Ключевая функция (метафора)	Что его вызывает (практические триггеры)	Чувство, которое создаёт
Дофамин	Молекула мотивации и цели. Топливо для движения, обучения и достижений. Это не награда, а антиципация награды.	• Достижение небольшой, конкретной цели (микроцель). • Получение новой информации или навыка. • Предвкушение чего-то приятного (планирование поездки). • Социальное одобрение.	Предвкушение, азарт, драйв, чувство «я могу». Энергия для движения вперёд.
Серотонин	Молекула уверенности и внутреннего покоя. Фундамент стабильного настроения, самоуважения и чувства значимости.	• Воспоминания о прошлых успехах и достижениях. • Признание со стороны других, чувство полезности. • Яркий дневной свет (особенно утром). • Физическая активность и осанка уверенности.	Спокойствие, удовлетворённость, чувство собственного достоинства. «Мне хорошо в моменте».

Сводная таблица «Гид по нейрохимии счастья»

Нейромедиатор / Гормон	Ключевая функция (метафора)	Что его вызывает (практические триггеры)	Чувство, которое создаёт
Окситоцин	Молекула связи и доверия. «Социальный клей», который формирует привязанность, снижает страх и создаёт чувство безопасности.	• Физический тёплый контакт (объятия, рукопожатие). • Доверительная беседа, искренний разговор по душам. • Совместная деятельность, чувство командного духа. • Забота о ком-то и проявление доброты.	Близость, безопасность, доверие, теплота. «Я не один, я в связи с другими».
Эндорфины	Природное обезболивающее и эйфории. Внутренняя аптечка мозга, которая помогает пережить стресс и боль.	• Интенсивная физическая нагрузка («эйфория бегуна»). • Искренний, безудержный смех. • Прослушивание музыки, вызывающей «мурашки». • Острая пища (мягкий стрессовый ответ).	Эйфория, облегчение, приятная усталость, лёгкость. Кратковременный эмоциональный подъём.

КАК ВЗЛОМАТЬ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

ДОФАМИН

Гормон награды

- еда
- достижение целей
- выполнение задач
- уход за собой

ОКСИТОЦИН

Гормон любви

- общение
- прикосновения
- домашние животные
- помощь другим

ЭНДОРФИН

Обезболивающее

- движение
- музыка
- фильмы
- смех

СЕРОТОНИН

Стабилизатор настроения

- солнце
- природа
- осознанность
- медитации

Интерактив для окситоцина

Вспомните момент, когда вы чувствовали безопасность и доверие. Задержитесь на 20 секунд. Вы стимулировали окситоцин

Алгоритм самонастройки

1. «Если вам не хватает драйва и мотивации...» → Работайте с дофамином: ставьте микрозадачи и отмечайте их выполнение.

2. «Если вас одолевает тревога и неуверенность...» → Укрепляйте серотонин: вспомните свои сильные стороны, выйдите на свет, примите позу уверенности.

3. «Если чувствуете одиночество и оторванность...» → Ищите окситоцин: обнимите близкого, поблагодарите коллегу, позвоните другу.

4. «Если вы истощены и перегружены стрессом...» → Запустите эндорфины: устройте танцевальную паузу, посмотрите хорошую комедию, сходите на интенсивную тренировку.

Ключевой вывод: Счастье — это не результат одного вещества. Это симфония, где каждый нейромедиатор играет свою партию. Осознанное управление этими процессами через простые действия и есть «перепрошивка» мозга на благополучие.

Роль питания

Мозгу нужны строительные материалы:

триптофан (для серотонина),

тирозин (для дофамина),

омега-3 (для мембран нейронов).

Ключевой принцип: Противовоспалительная диета = защита мозга от «тумана» и плохого настроения

#МОГУБЕЗСАХАРА

С УРСУЛОЙ КИМ И ВЕРОЙ БРЕЖНЕВОЙ

21 ДЕНЬ БЕЗ САХАРА

Меняем одну привычку, чтобы изменить жизнь

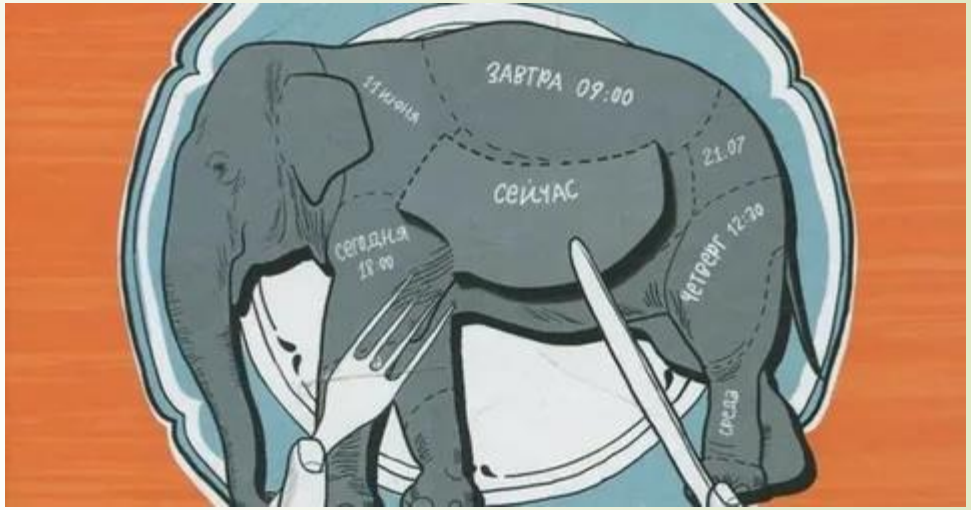
№	совсем без сахара	немного сахара	много сахара	№	совсем без сахара	немного сахара	много сахара
День 1	☐	☐	☐	День 12	☐	☐	☐
День 2	☐	☐	☐	День 13	☐	☐	☐
День 3	☐	☐	☐	День 14	☐	☐	☐
День 4	☐	☐	☐	День 15	☐	☐	☐
День 5	☐	☐	☐	День 16	☐	☐	☐
День 6	☐	☐	☐	День 17	☐	☐	☐
День 7	☐	☐	☐	День 18	☐	☐	☐
День 8	☐	☐	☐	День 19	☐	☐	☐
День 9	☐	☐	☐	День 20	☐	☐	☐
День 10	☐	☐	☐	День 21	☐	☐	☐
День 11	☐	☐	☐	Ты молодец!			

«Давайте проведем 60-секундный эксперимент с вашим мозгом прямо сейчас. Закройте глаза и вспомните один конкретный момент за последние 24 часа, когда вы чувствовали себя в безопасности или когда кто-то проявил к вам доброту. Просто удерживайте этот образ 30 секунд... Что вы чувствуете? Вы только что дали небольшой, но реальный импульс для выработки окситоцина и серотонина».

Когда накрывает волна сильной негативной эмоции (гнев, тревога), скажите себе: «Это химическая реакция в моем мозге. Ей нужно 90 секунд, чтобы пройти по телу». В течение этих 90 секунд просто наблюдайте за ощущениями в теле («дрожат руки», «сжимается желудок»), не пытаясь их подавить или анализировать.

Инструкция по применению: практики-«нейрохаки»

Практика №1



Микроцели и празднование (Дофамин) Проблема: Большие цели пугают и не дают дофамина.

Решение: Разбивайте цели на шаги, которые можно сделать за 15-30 минут.

Правило: Обязательно мысленно хвалите себя за каждый шаг. Вы тренируете дофаминовую петлю «действие-вознаграждение».

Инструкция по применению: практики-«нейрохаки»

Практика №2

Осознанная благодарность (Серотонин)

Наука: Фокусировка на хорошем снижает активность миндалины (страх) и усиливает префронтальную кору.

Упражнение «3 хорошие вещи»: Каждый вечер вспоминайте 3 конкретных позитивных момента дня. Не «семья», а «как дочь сама сделала чай». Интерактив: «Давайте попробуем прямо сейчас. Закройте глаза и найдите один такой момент за последние 24 часа... Что почувствовали?».

Инструкция по применению: практики-«нейрохаки»

Практика №3

«Социальный витамин» (Окситоцин)

Наука: Окситоцин — антидот стресса.

Правило 1 качественного контакта в день. Это не лайки, а 10-минутный искренний разговор, совместная деятельность, выражение благодарности.

Гарвардское исследование: качество отношений — главный фактор долголетия и счастья»

Инструкция по применению: практики-«нейрохаки»

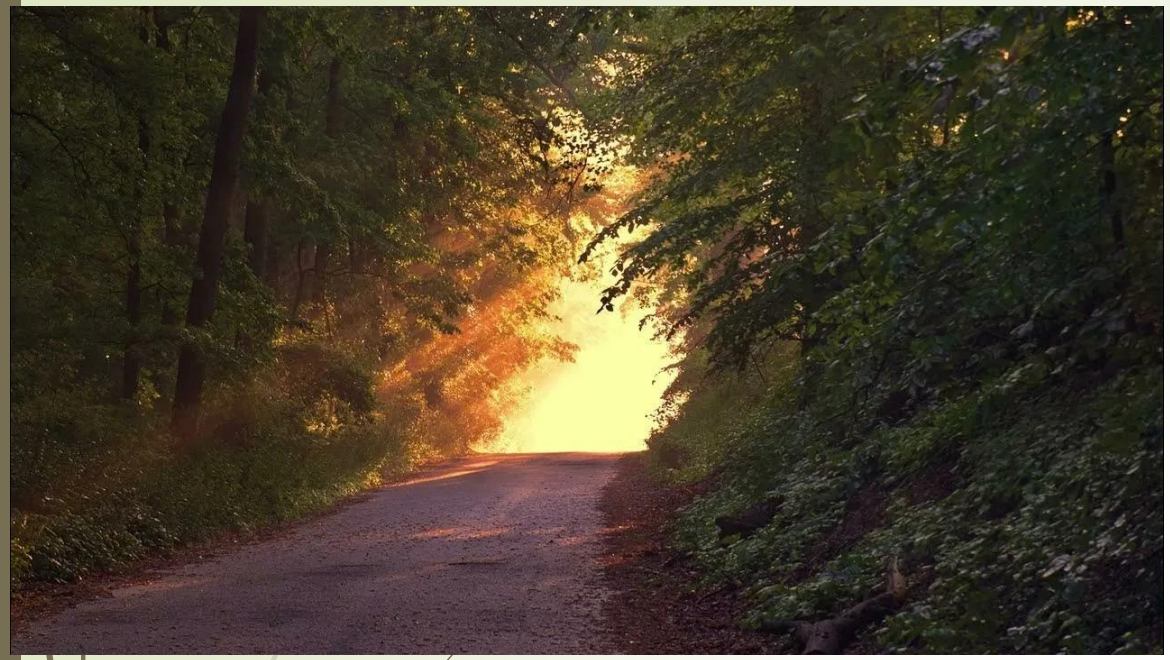
Практика №4

Движение и восстановление (Эндорфины, Серотонин)

Наука: Спорт = естественный антидепрессант. Принцип: Не «надо в зал», а «найти свое».

Сон — не роскошь. Недосып повышает тревожность на 30%.

Мини-практика «90-секундная перезагрузка» при стрессе: наблюдайте за эмоцией в теле, не вовлекаясь.



«Каждый раз, когда вы прокручиваете в голове тревожную мысль, вы идете по этой тропинке. Она становится шире. Каждый раз, когда вы сознательно переключаетесь на что-то хорошее или практикуете благодарность, вы начинаете прокладывать новую тропинку. Сначала это трудно, но с каждым разом она становится четче. Ваша задача — сделать новую, позитивную тропу главной дорогой вашего мышления»

Важно: не делайте всего сразу!
Главная ошибка — попытка изменить все. Это истощает силу воли.

1 привычка х 21 день = Новая нейронная дорожка.

«После того, как я [существующая привычка], я сделаю [новая привычка]». Например: «После того, как я почищу зубы утром, я выпью стакан воды и запишу одно дело, за которое благодарен».

Три кита нейробиологии счастья

Счастье материально (химия + структура мозга).

Мозг пластичен (мы можем его менять).

Счастье можно тренировать (практики меняют мозг).

Счастье — это не цель, а способ путешествовать.

Здоровое тело (сон, спорт)

Тренированный ум (осознанность)

Наполненное сердце (отношения, смысл).

Главные выводы

Счастье — это навык, основанный на пластичности мозга.

Мы можем влиять на свою химию через конкретные действия.

Ключ — не в разовом подвиге, а в последовательных микро-привычках.

Ваша карта действий

Шаг 1: Выберите одну практику из сегодняшних.

Шаг 2: Привяжите ее к существующей привычке (например, «после утреннего кофе — запишу одну цель на день»).

Шаг 3: Практикуйте 21 день и отслеживайте изменения.

Ваш мозг — самый удивительный инструмент. Он не только ищет счастье, но и способен его создавать

«Вы не просто ищете счастье. Вы учитесь его создавать. Удачи на этом пути!»

Спасибо!