

## **Эмоции и гормоны**

**Малькова Юлия Сергеевна**

*Белорусский государственный медицинский университет, Волоколамск*

**Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат филологических наук, доцент Дерунова**

**Анастасия Андреевна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск**

Чувство, которое мы описываем как «счастье», обеспечивается наличием в мозге четырех особых нейрохимических веществ: дофамина, эндорфина, окситоцина и серотонина.

Эти «гормоны счастья» активно синтезируются в те моменты, когда мозг идентифицирует позитивные для нас явления. Затем их уровень в организме резко падает до следующего приятного случая. Каждое из этих нейрохимических веществ «включает» у человека специфическое положительное ощущение.

Дофамин создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое. Эндорфин формирует чувство легкости и забвения, которое помогает смягчать боль. Часто такое состояние называют эйфорией. Окситоцин дает человеку ощущение безопасности в кругу себе подобных. Теперь это называется «социальные связи». Серотонин создает у человека чувство признания и уважения со стороны окружающих.

Выработка «гормонов счастья» осуществляется в нескольких небольших по размерам отделах головного мозга: гиппокампе, миндалевидном теле, гипоталамусе, гипофизе и некоторых других, которые в совокупности объединяются в лимбическую систему человека. Лимбическую систему окружает большая кора головного мозга. Лимбическая система и оба полушария коры постоянно взаимодействуют в поддержании жизнедеятельности человеческого организма и в сохранении его ДНК.

Наши чувства уникальны, поскольку принадлежат только нам. Мы включаем механизм выработки «гормонов счастья», задействуя уникальные нейронные пути, которые формируются в процессе нашего индивидуального жизненного опыта. Именно поэтому мы по-разному реагируем на ситуацию, хотя эти реакции основываются в целом на одинаковом опыте выживания. Но нейрохимические вещества, которые их у нас вызывают, одни и те же у всех.