

Снитчук А.В.

**ОЛЬФАКТОРНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК ЗАПАХИ УПРАВЛЯЮТ НАШИМ
НАСТРОЕНИЕМ, РЕШЕНИЯМИ И ЗДОРОВЬЕМ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Бацукова Н.Л.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Обоняние – это не просто чувство, а мощный инструмент, формирующий наше поведение и оказывающий влияние на здоровье. Способность распознавать и интерпретировать запахи, или ольфакторный интеллект, уникальна тем, что обонятельные сигналы напрямую воздействуют на центры эмоций и памяти в мозге, минуя сознательный контроль. Это объясняет, почему запахи так быстро и сильно влияют на нас.

Мы знаем, что определенные ароматы вызывают предсказуемые реакции: цитрусы и мята повышают концентрацию, лаванда и валериана успокаивают, а роза и жасмин создают ощущение комфорта. Запахи могут стать мощными эмоциональными «якорями», вызывая яркие воспоминания.

В медицине оценка изменения обоняния и направленное использование эфирных масел имеет большое практическое значение.

Так, нарушение обоняния может быть ранним маркером болезней Альцгеймера и Паркинсона, а анализ выдыхаемого воздуха позволяет предположить сахарный диабет. При назначении лечения учитывают, что ингаляции эвкалипта облегчают дыхание, мята снимает головную боль, а ладан и лаванда снижают тревогу. А вот при потере обоняния (например, после COVID-19) возрос риск развития депрессии.

Обоняние также регулирует социальное взаимодействие. В приятной ольфакторной среде люди становятся менее агрессивными и более склонными к помощи. В офисах «командные» запахи, такие как розмарин или лимон, улучшают продуктивность и снижают конфликты, тогда как неприятные запахи провоцируют конфликты.

Таким образом, запахи – это невидимый, но мощный регулятор наших решений, настроения, здоровья и социальной гармонии. Развивая ольфакторный интеллект, мы получаем возможность осознанно использовать этот инструмент для улучшения качества жизни.