



# ЯК БУТИ ЩАСЛИВОЮ ЛЮДИНОЮ: НАУКОВІ ЛАЙФХАКИ

Підготував студент групи 3  
Кухарський Артур



# Як бути щасливою або щасливим?

— питання з категорії вічних. Про це — сотні художніх книжок, філософських праць і наукових досліджень. Щастя мінливе: ми навряд відчуваємо цілковите задоволення життям і радість щосекунди.

Щобільше, кожен відчуває щастя по-різному. І на це впливають безліч факторів — від генів до щоденної поведінки.



# Думка вчених

Вчені запевнюють: «програмувати» себе на щастя можливо. Для цього насамперед треба пізнати себе з погляду науки: як працює наш організм, які хімічні процеси впливають на мозок і наскільки ми здатні управляти цією «анатомією» власноруч.



# *Наші гени – наше щастя*

Від батьків ми отримуємо гени. Це інструкція до нашого життя. Наразі у геномі людини нараховують близько 25 000 генів, які кодують певні процеси в нашому організмі.

Відтак є велика кількість генів та їхніх варіацій, тобто поліморфізмів, які впливатимуть на відчуття щастя. Серотонін спрощено називають «гормоном настрою». Цей нейромедіатор передає сигнали між нейронами в головному мозку.



# Наші гени – наше щастя

Такий «транспортний» процес обслуговують десятки генів. А значить, варіації цих генів впливатимуть на каскад здатності відчувати щастя. Одним людям легше знайти хороше за будь-яких умов, іншим — важче «намацувати» щастя.

У 2019 році вчені скорегували ці результати: наш свідомий вплив на щастя знаходиться в діапазоні від 40 до 15%. Іншими словами, щастя для одних це те, що важко досягти й вимагає роботи, а для інших це просто природний стан, якій визначений генетично.



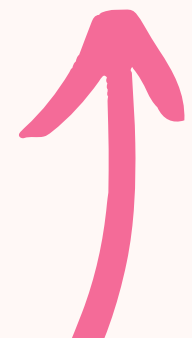
# Шаблони поведінки мають значення


Від батьків і оточення ми переймаємо моделі поведінки. Наприклад, рівень освіти може допомагати чи не допомагати бути щасливими. За такої умови ми інакше сприймаємо інформацію навколо нас. Що ми сприймаємо як щастя, залежить від нашого сприйняття вхідної інформації з навколишнього світу,

Спочатку ми отримуємо сигнали від оточення через органи чуття: зір, слух, нюх, смак, тактильна чутливість. Далі наш мозок аналізує ці сигнали.




January 04





# Шаблони поведінки мають значення



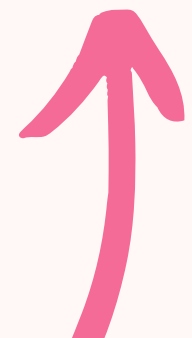
На першому рівні стовбур мозку, так званий рептилоїдний мозок, відповідає за базові інстинкти – самозбереження і продовження роду.

На другому рівні, у лімбічній системі, формуються емоції.

На третьому рівні завдяки неокортексу ми можемо аналізувати ці емоції. Чи важлива для нас ця інформація, чи правдива вона, як вплине на майбутнє? Так ми визначаємо для себе, наскільки наше відчуття щастя реальне чи вигадане.



January 04



# Екстраверти та інтроверти відчувають щастя по-різному

Як саме люди проявляють ті чи інші емоції зумовлено нашим геномом. Всередині може бути сплеск емоцій, але зовні цього не видно.

З часом на генетичний код накладається виховання. Наприклад, у Японії для більшості бути стриманим – це норма.

Такі культурні традиції й поведінкові моделі можуть творити більш чи менш екстравертні популяції. Натомість нерідко наша поведінка залежить від тимчасового оточення, в якому ми перебуваємо саме зараз.

Так в одному місці почуватися екстравертом достатньо безпечно, в іншому – комфортніше бути інтровертом.





## Запрограмувати мозок на щастя можна

Якщо ми змушуємо наш мозок проводити аналітичну роботу, медитуємо, робимо регулярні «вправи», то можемо інакше сприймати дійсність. Вхідна інформація буде здаватися не такою сумною, як здавалося на перший погляд.

Для мозку думання – це не вигідно, тому він лінується. Від роботи мозок буквально «закипає»: під час кульмінації думання й усвідомлення клітини витрачають близько 70% АТФ (аденозинтрифосфату). Це – органічна речовина, яка постачає енергію.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

