

БЛАГОДАРНОСТЬ: ЕСТЕСТВЕННЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

«Наслаждайтесь мелочами, потому что однажды вы оглянетесь назад и поймете, что именно они были очень важны»

Мы все хотим счастливой жизни. Комфортная работа, идеальная семья, финансовая стабильность и успешная социальная активность — чем не идеальный пример счастливой жизни? И в этом бесконечном стремлении к счастью, которое в основном похоже на мираж, как часто мы находим минуту, чтобы поблагодарить за то, что у нас уже есть? Как часто мы задумываемся о главных приоритетах в нашей жизни?



Ирина Грибан,
основатель, учредитель
Complete SPA LLC,
сертифицированный
велнес-коуч,
Integrative Wellness
Coach - Penn Foster College,
Balanced Nutrition and
Sitiology - Penn Foster College,
Fitness program design -
American Council
on Exercise (ACE)

До недавнего времени глобальной пандемии, от которой захлебываются даже самые развитые страны, расстановка ценностей у большинства, скорее всего, происходила импульсивно — от обещаний в новогоднюю ночь до переосмысления жизни в свой день рождения или в день рождения своих детей. А ведь есть более действующий инструмент — самая мощная человеческая эмоция, которую изучают социальные психологи, философы, духовные практики, нейрофизиологи и биотехнологи.

Благодарность. Да, именно благодарность!

В психологии термин «благодарность» означает способ признания благ жизни. Психологи определили благодарность как «положительный эмоциональный

ответ, который мы воспринимаем при предоставлении или получении пользы от кого-либо».

Аналогичное объяснение было выдвинуто Робертом Эммонсом и Майклом Маккалоу (социальные психологи, профессора Калифорнийского университета, США), которые сказали, что «Благодарность связана с личной выгодой, которая не была намеренно востребована, заслужена или заработана, а скорее вызвана добрыми намерениями другого человека».

Благодарность оказывает на нас целебное действие и ее преимущества безграничны. В этой статье давайте попробуем изучить научный подход к термину «благодарность» и понять, как мы можем ее использовать, чтобы быть счастливее в жизни.



Как работает благодарность

«Наслаждайтесь мелочами, потому что однажды вы оглянетесь назад и поймете, что именно они были очень важны» — Роберт Браулт.

Благодарность во всех ее проявлениях связана со счастьем. Независимо от того, говорим ли мы кому-то «спасибо» или получаем то же самое взамен от других, чувство, которое оно приносит — это чувство чистого удовлетворения и воодушевления. Выражения благодарности помогают в построении и поддержании долгосрочных отношений, противостоянию невзгодам и повышению мотивации.

Разберем на примере профессиональной приверженности и лояльности.

Аксиома, не требующая доказательств — благодарные сотрудники более эффективны, продуктивны и ответственны. **Выражение благодарности со стороны руководителя за проделанную работу создает более тесные межличностные связи и вызывает у сотрудников чувство большего участия в общем проекте.**

Сотрудники, которые практикуют выражение благодарности,

чаще всего выступают с креативными идеями и вызываются в числе первых принимать участие в новых поставленных задачах, а значит, готовы сделать экстра-усилия и работать в единой команде. Кроме того, ТОП-менеджеры и руководители, которые чувствуют взаимную благодарность и делятся ею со своим коллективом, показывают лучшие результаты и обладают способностью сплотить вокруг себя сильную команду. Они всегда признают хорошую работу сотрудников, придают каждому должное значение и принимают активное участие в жизни компании.

Благодарность делает лидера более сострадательным, внимательным и чутким, что, безусловно, по праву ценится сотрудниками.

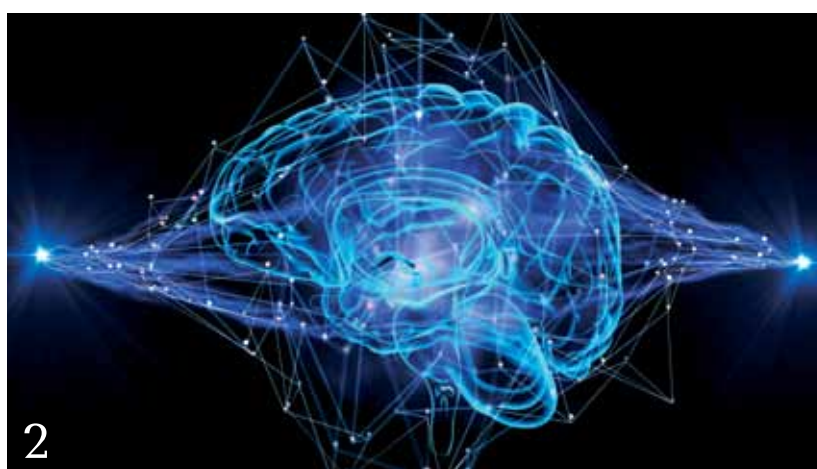
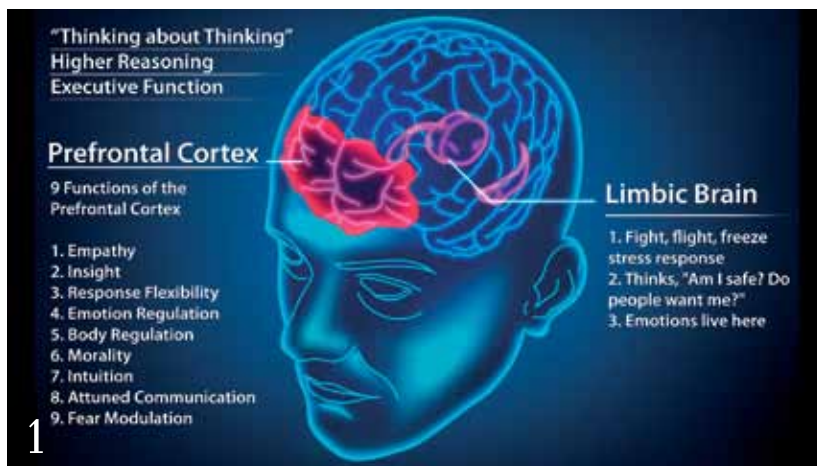
Нейронаучные исследования благодарности

«Благодарность — самая здоровая из всех человеческих эмоций» — Зиг Зиглар.

Она занимала значимое место в древней философии и в частности римской культуре, где Цицерон упомянул благодарность как «мать»

всех человеческих чувств. На что нам следует обратить внимание, так это на последние десятилетия исследований нейрopsихологов, которые изучали нейронные механизмы, отвечающие за чувство благодарности (Wood et al, 2008). Исследования показали, что на уровне мозга за моральные суждения, связанные с чувством благодарности, отвечает правая передняя височная кора. В том же исследовании было выявлено, что причиной, почему некоторые из нас более благодарны, чем другие, является нейрохимические различия в центральной нервной системе. Люди, которые выражают и чувствуют благодарность, имеют больший объем серого вещества в правой нижней височной извилине (Зан и др., 2014).

Эмили Флетчер, основательница сайта для медитаций Ziva, в одной из своих публикаций определила благодарность как «естественный антидепрессант». Практикуемая ежедневно, благодарность обладает таким же эффектом на состояние ментального здоровья человека, как и рецептурные антидепрессанты: ощущение счастья и довольства, физиологическая основа которого лежит на уровне нейромедиатора.



1. Головной мозг и стресс; 2. Нейромедиаторы; 3. Серотонин

Когда мы выражаем благодарность и получаем то же самое взамен, наш мозг выпускает дофамин и серотонин — два важнейших нейромедиатора, которые отвечают за наши позитивные эмоции,

чувство удовлетворенности или удовольствия.

Мы привыкли слышать о серотонине как о «гормоне счастья», при этом абсолютно упуская его истинные функции. Серотонин —

это нейромедиатор, который не столько приносит положительные эмоции, сколько снижает восприимчивость к отрицательным. Он оказывает поддержку «соседним» нейромедиаторам — норадреналину и дофамину. Серотонин задействован в двигательной активности, снижает общий болевой фон, помогает организму в борьбе против воспалений. Также серотонин повышает точность передачи активных сигналов в мозге и помогает сконцентрироваться.

Так вот именно недостаток серотонина и нарушение баланса между позитивными и негативными эмоциями являются основной причиной депрессии, а с возрастом — и развития болезни Альцгеймера.

В свою очередь, за счет активации нейронов в разных областях мозга дофамин выполняет свои роли. Во-первых, он отвечает за двигательную активность и дарит радость движения. Во-вторых, дает ощущение почти детского восторга от изучения чего-то нового и стремление поиска новизны. В-третьих, дофамин выполняет важную функцию вознаграждения и подкрепления мотивации: как только мы делаем что-то полезное, нейроны выдают нам чувство удовлетворенности, удовольствия. В результате мы получаем награду за простые человеческие радости, в том числе за благодарность высказанную в нашу сторону!

Что происходит дальше? В мозгу формируются причинно-следственные ассоциации. В дальнейшем, когда удовольствие пройдет и встанет вопрос, как его получить снова, возникнет простое решение — необходимо сделать что-то, что снова вызовет благодарность.

Следует обратить особое внимание на тот факт, что недостаток именно дофамина ведет к депрессивному расстройству или развитию болезни Паркинсона.

Влияние на мозг

«Не счастье приносит нам благодарность, а именно благодарность приносит нам счастье».

Благодарность может быть выражена жестом или парой добрых слов, которые мы даем или получаем от других. Эти, простые на первый взгляд, взаимоблагодарностями влияют на наше общее биологическое функционирование — особенно на деятельность мозга и нервной системы. Помимо повышения любви к себе и сопереживанию, благодарность значительно влияет на функции организма и психологические условия, такие как стресс, тревога и депрессия.

1. Неспособность проявлять благодарность может быть очень токсичной.

Часть головного мозга, которая отвечает за все эмоциональные переживания, называется «лимбическая система». Она состоит из таламуса, гипоталамуса, миндалина, гиппокампа и цингулирующей извилины. Исследования показали, что гиппокамп и миндалина — две основные части, отвечающие за эмоции и память — активизируются с чувством благодарности, а то, что мы называем «эмоции или «чувства», являются нейронными активациями в неокорковых областях мозга (Moll et al. 2005).

Обратите внимание на исследования, проведенные на двух группах лиц:



- участники группы, которые писали так называемые «благодарственные письма», кроме регулярных консультаций и сессий с психологом, чувствовали себя лучше и выздоровели намного быстрее;
- в свою очередь другая группа, участники которой вносили в журнал свои негативные эмоции, вместо того чтобы писать о позитиве, сообщали о повышенном чувстве тревоги и депрессии.

2. Качество сна.

Исследования показали, что прием и отображение простых актов доброты активизирует гипоталамус, для которого сон является жизненно важным. Гипоталамическое регулирование, вызванное благодарностью, помогает нам получить более глубокий и здоровый сон. Мозг, наполненный благодарностью и добротой, в прямом смысле лучше отдыхает во время сна и просыпается обновленным и заряженным энергией (Зан и др., 2009).

3. Стресс.

В одном из своих исследований благодарности (1998) профессор МакКрати (McCraty) и его коллеги обратили внимание, что участники эксперимента, которые чувствовали благодарность, показали маркированное уменьше-

ние в уровне кортизола, гормона стресса. Кроме того, у них наблюдались улучшения работы сердечнососудистой системы, устойчивость к эмоциональным неудачам и негативным переживаниям.

Значительные исследования, проводимые на протяжении многих лет, установили тот факт, что, практикуя благодарность, формируется способность лучше контролировать стресс.

Просто признавая и оценивая детали в нашей жизни (которые часто называют мелочами и игнорируют), мы имеем возможность в буквальном смысле «перемонтировать» мозг, настроить его работу таким образом, чтобы справляться со всеми обстоятельствами с большей осведомленностью и более широким восприятием.

Исследовательский центр The Mindfulness Awareness Research Center of UCLA Калифорнийского университета заявил, что благодарность вносит изменения в нервную структуру головного мозга, за счет чего и появляются ощущения счастья и удовольствия. Чувство благодарности по отношению к действиям окружающих нас людей активирует «хорошие» гормоны и регулирует эффективное функционирование иммунной системы. ▲