

Ми звикли нехтувати цією емоцією, але ситуацію можна змінити, лише звернувши увагу на свої досягнення.

Дофамін – це нейромедіатор, що отримав назву «гормон досягнень». Він заохочує нас після того, як ми розібралися зі складним завданням або досягли поставленої мети. Таким чином, саме цей гормон закріплює позитивну поведінку. Наприклад, ми відчуваємо задоволення після того, як отримали визнання за гарно виконану роботу. Це чудово і ми хочемо повторити процес наново. Ця особливість дає нам еволюційну перевагу, тому що змушує нас повторювати корисні для виживання та досягнення успіху дії.

Коли ж природнім шляхом дофамін не виділяється, утворюється так звана **дофамінова петля**: вона характеризується тим, що ми починаємо відчувати задоволення не від досягнутого результату, а від процесу роботи або думок про те, як чудово буде чимось зайнятися.

Наприклад, ми не радіємо красивій фотографії, а думаємо лише про те, скільки лайків та коментарів вона збере, якщо опиниться у соціальних мережах. Або людина постійно гортає стрічку новин у Facebook. Вона чекає на винагороду – нову цікаву інформацію. Доводиться збільшувати час перегортання, і людина проводить все більше часу для пошуку чогось цікавого. Через це люди не доводять розпочате до кінця і, в гонитві за приємними відчуттями, розпочинають нові проекти. Це і є та сама пастка постійної самотивації.

Іншими словами, петля виникає тоді, **коли людина починає робити щось від нудьги**, а не від потреби.

Список моїх досягнень

Деяким людям властиві негативні спотворення під час переробки інформації, особливо тієї, що пов'язана з оцінкою себе. Вони помічають негативну інформацію та ігнорують, знецінюють і навіть забувають позитивну. Крім того, вони часто проводять дисфункціональні порівняння: наприклад, порівнюють себе реального та себе ідеального; себе з іншими людьми тощо. Через такі негативні спотворення уваги негативний настрій підтримується і погіршується.

Якщо ви помітили, що більшість часу знаходитесь у пригніченому настрої, постійно передивляєтесь соціальні медіа, відчуваєте потребу "щось пожувати", щоб чимось зайнятися, то ця вправа саме для вас!

Список досягнень - це просте перерахування (усне або письмове) щоденних позитивних дій, за які людина може себе похвалити.

- Для того, щоб сформувати звичку помічати свої досягнення, почніть з того, щоб кожного тижня записувати свої досягнення.
- Іноді досягнення можуть здаватись незначними і несуттєвими (наприклад, помив вікно і аж самому сподобалось, або купив собі крутий ліхтарик), але, тим не менше, це те, чого ви досягли. Внесіть їх у список.
- Спробуйте знайти щонайменше 20 досягнень, щоразу ставлячи собі запитання: "За що з того, що я зробив(ла), я можу себе похвалити?"
- Складайте список досягнень щонайменше протягом місяця.