

Сила дофаміну

Радість виникає, коли людина отримує щось дуже цінне для неї. З почуттям радості пов'язані три хімічні речовини, які виділяються в організмі та забезпечують це відчуття.



Ендорфіни

Роблять наше життя веселішим, радіснішим, тримають нас у піднесеному настрої, допомагають боротися з депресією, знімають стан хронічної втоми.



Серотонін

Відповідає за гарний настрій та емоційну стійкість. Він не дає можливості нудьгувати і "скакати" нашому настрою, покращує розумові здібності, а також надає відчуття задоволення.



Дофамін

Виробляється начебто в "винагороду" за виконану дію: ми відчуваємо приплив сил, задоволення від зробленого. Тому дофамін пов'язують із мотивацією - він штовхає нас на звершення, подвиги, нові цікаві справи.

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 самомотивації.

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

Значну роль у тому, чи буде людина мотивована до дій і досягнень, чи вона потрапить у дофамінову петлю, відіграє **самооцінка людини**.