



Home » Здоров'я » Вчені назвали звичку, яка буквально “перепрошиває” мозок

Вчені назвали звичку, яка буквально “перепрошиває” мозок



ЮЛІЯ КОВАЛЬЧУК — 15 Травня 2026, 16:54 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Психологи заявляють, що рівень щастя людини багато в чому залежить від того, на чому вона концентрує увагу щодня. Однією з найефективніших звичок для покращення емоційного стану фахівці називають практику вдячності.

Про це повідомляє [Т4](#).

Експерти пояснюють, що людський мозок природно схильний більше помічати проблеми та загрози, ніж позитивні події. Цей механізм називають “негативним упередженням”, і саме він часто посилює тривожність та емоційне виснаження.

Психологи стверджують, що регулярна практика вдячності допомагає буквально “переналаштовувати” роботу мозку. Під час таких вправ активується префронтальна кора, яка відповідає за контроль емоцій та мислення, а рівень тривожності поступово знижується.

Також, за словами фахівців, вдячність стимулює вироблення дофаміну та серотоніну — речовин, які впливають на відчуття задоволення та емоційної стабільності. Завдяки цьому мозок починає більше концентруватися на позитивних моментах, а не лише на проблемах.

Однією з найефективніших методик психологи називають вправу “Три хороші речі”. Її суть полягає в тому, щоб щовечора записувати три позитивні події дня та пояснювати, чому вони сталися.

Фахівці радять уникати загальних фраз і звертати увагу навіть на дрібниці — наприклад, приємну розмову, хорошу новину чи смачну ранкову каву. За словами психолога Марка Треверса, навіть тиждень такої практики може позитивно вплинути на емоційний стан людини на кілька місяців.

Психологи також наголошують, що практика вдячності допомагає зміцнювати самооцінку, легше справлятися зі стресом та покращує стосунки з близькими людьми.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

здоров'я

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua