



Home » Психологія і стосунки » Вчені знайшли простий спосіб “перепрошити” мозок на щастя

Вчені знайшли простий спосіб “перепрошити” мозок на щастя

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 22 Травня 2026, 13:38 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Психологи заявили, що регулярна практика вдячності здатна помітно покращити емоційний стан людини. Дослідження показують, що така звичка впливає на роботу мозку та допомагає знизити рівень тривоги й стресу.

Про це повідомляє [Т4](#).

Фахівці пояснюють, що людський мозок має так зване “негативне упередження” — природну схильність концентруватися на проблемах, загрозах і помилках. Практика вдячності допомагає змінити цей механізм та переналаштувати увагу на позитивні події.

За даними психологів, під час практики вдячності активується префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за емоційний контроль і складне мислення. Одночасно знижується активність мигдалеподібного тіла, пов'язаного зі страхом і тривогою.

Науковці також говорять про стимуляцію вироблення дофаміну та серотоніну. Саме ці речовини пов'язують із відчуттям задоволення, стабільності та мотивації.

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

Фахівці радять уникати загальних фраз і фіксувати конкретні деталі. Наприклад, замість “я вдячний за життя” рекомендують записувати прості речі на кшталт приємної розмови чи ранкової кави.

Психолог Марк Треверс рекомендує виконувати цю вправу щодня протягом хоча б одного тижня. Дослідження свідчать, що навіть такий короткий період може дати тривалий ефект і позитивно впливати на рівень щастя ще кілька місяців.

Психологи також зазначають, що практика вдячності допомагає зміцнювати самооцінку та знижує схильність до постійного порівняння себе з іншими людьми.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

13:38 Вчені знайшли простий спосіб “перепрошити” мозок на щастя

13:31 Що буде з магнітними бурями на вихідних: з'явився новий прогноз

13:22 Росія рекордно розпродє золото: у Кремля проблеми з грошима

13:13 Путін хоче сховати ядерні ракети на дні моря: у НАТО забили на сполох

13:09 Українців попередили про ризик перебоїв із газом після атак РФ

13:00 Конфлікт у транспорті: дівчина вдарила військового у тролейбусі

12:48 Виїзд із родичем: чи дозволять супровід теці з інвалідністю

12:39 Авто глухне просто на світлофорі? Проблема, яку водії ігнорують роками

12:25 Кава натщесерце може шкодити організму: лікарі пояснили приховану небезпеку

12:11 Успіх приходить після 40: астрологи назвали знаки Зодіаку, які “розквітають” із віком

LOAD MORE

вчені

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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua