

Де з'являються базові емоції

Неокортекс
(свідомість, інтелект)

Лімбічна система
(почуття, емоції)

Рептильний мозок
(інстинкти, виживання)

Є 6 базових емоцій:

- Сум
- Страх
- Злість/агресія
- Огида/відраза
- Здивування/несподіванка
- Радість

Первинні емоції стають усвідомленими в проміжному мозку і відіграють важливу роль

Чому з «позитивних» тільки радість? А тому що не можна розглядати психічні стани з позиції позитиву чи негативу. Кожна має плюси та мінуси залежно від адекватності ситуації та інтенсивності.

Роль мигдалеподібного тіла, гіпоталамуса та інших ділянок мозку

Людський мозок — це складний орган, який відіграє ключову роль в обробці та регулюванні емоцій. Центральне місце в цьому процесі займає **мигдалеподібне тіло** — невелика мигдалеподібна структура, розташована глибоко в скроневій частці. Вона в першу чергу відповідає за обробку емоцій, особливо тих, що пов'язані зі страхом. Коли ми стикаємося із загрозливою ситуацією, мигдалина швидко обробляє цю інформацію і запускає реакцію, часто ще до того, як ми свідомо зрозуміємо загрозу.

Гіпоталамус, розташований трохи нижче таламуса, є ще одним важливим гравцем в емоційному ландшафті мозку. Він пов'язує нервову систему з ендокринною системою через гіпофіз. У контексті емоцій гіпоталамус допомагає регулювати фізіологічні реакції на емоційні подразники, такі як прискорення серцебиття або виділення гормонів стресу.

Інші ділянки, такі як **префронтальна кора**, беруть участь у свідомому регулюванні та розумінні емоцій. Вона допомагає нам оцінювати ситуації, приймати рішення і навіть пригнічувати або посилювати емоційні реакції залежно від контексту.

Нейромедіатори та гормони, що беруть участь в емоційних реакціях

Емоції — це не просто результат діяльності мозку, вони також включають складну взаємодію нейромедіаторів і гормонів. Наприклад, **серотонін** — це нейромедіатор, який часто асоціюється з регуляцією настрою. Дисбаланс у рівні серотоніну може призвести до розладів настрою, таких як депресія.

Дофамін — ще один нейромедіатор, який відіграє роль у задоволенні та винагороді. Він часто вивільняється під час приємних ситуацій, стимулюючи почуття задоволення та підкріплення.

На гормональному фронті кортизол, який часто називають “гормоном стресу”, вивільняється у відповідь на стрес і низьку концентрацію глюкози в крові. Він готує організм до реакції “бий або тікай”. Окситоцин, який іноді називають “гормоном кохання”, пов’язаний із соціальними зв’язками, народженням дитини та близькістю.

Генетичні фактори, що впливають на емоційне вираження

Генетика також відіграє певну роль у тому, як ми виражаємо та переживаємо емоції. Хоча навколишнє середовище та особистий досвід значною мірою формують наші емоційні реакції, наші гени забезпечують базову лінію. Деякі дослідження припускають, що можуть існувати генетичні схильності до певних розладів настрою або навіть до більшої емоційної чутливості чи стійкості.

Наприклад, одне дослідження близнюків показало, що однойцеві близнюки, які мають 100% спільних генів, часто мають більш схожий емоційний темперамент, ніж двояцеві близнюки чи рідні брати й сестри. Ця схожість свідчить про генетичний компонент у вираженні та регулюванні емоцій.

Однак важливо розуміти, що гени — це не доля. Вони лише створюють основу, а фактори навколишнього середовища, особистий досвід та інші зовнішні змінні відіграють значну роль у формуванні нашого емоційного ландшафту.

Когнітивні аспекти емоцій

Як думки та переконання впливають на емоції

Наші думки та переконання відіграють ключову роль у формуванні наших емоційних переживань. Когнітивні теорії емоцій припускають, що те, як ми сприймаємо та інтерпретуємо події та ситуації, значною мірою впливає на емоції, які ми відчуваємо. Наприклад, якщо дві людини стикаються з однією і тією ж складною ситуацією, одна може інтерпретувати її як загрозу і відчувати тривогу, тоді як інша може бачити в ній можливість і відчувати радість. Така різниця в емоційній реакції значною мірою зумовлена їхніми індивідуальними переконаннями, минулим досвідом та когнітивною оцінкою ситуації.

Крім того, наші думки можуть або посилювати, або послаблювати інтенсивність наших емоцій. Роздуми про негативну подію можуть загострити почуття смутку чи гніву, тоді як переосмислення ситуації в позитивному світлі може призвести до почуття задоволення чи полегшення. Ця взаємодія між пізнанням та емоціями є центральною для багатьох терапевтичних підходів, таких як

когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на зміну неадаптивних моделей мислення для покращення емоційного благополуччя.

Роль пам'яті в емоційних переживаннях

Минулі події, особливо емоційно забарвлені, можуть впливати на наш поточний емоційний стан. Наприклад, спогади про щасливі події можуть викликати почуття радості та ностальгії, тоді як спогади про травматичні події можуть викликати почуття страху або смутку. Це відбувається тому, що наш мозок часто асоціює емоції зі спогадами, роблячи їх взаємопов'язаними.

Більше того, те, як ми пам'ятаємо події, також може бути забарвлене нашими емоціями. Інтенсивні емоції можуть зробити певні спогади більш яскравими, що призводить до таких явищ, як “спогади-спалахи”, коли люди пам'ятають значущі події в найдрібніших деталях. І навпаки, негативні емоції, наприклад, пережиті під час травматичних подій, іноді можуть призвести до пригнічення або спотворення пам'яті як захисного механізму.

Джерело: <https://psychologer.com.ua/emotsii/>