



## Кое-что об эмоциях

(Сводка из открытых источников)

### Химия настроения и элементарных эмоций

<i>Настроение</i>	
Нейромедиатор (НМ) <sup>1</sup> (роstralные ядра ствола мозга) и гормон <sup>2</sup> (слизистая оболочка кишечника) <b>серотонин</b>	Повышение серотонинэргической активности (триптофан, глюкоза, магний, витамин D): - стимулирует познавательную активность; - повышает двигательную активность; - поднимает настроение вплоть до эйфории. Избыток серотонина приводит к вегетативным нарушениям, неврологическим и психическим расстройствам, диарее, тахикардии, тревоге, ажитации, тремору.
	Снижение серотонинэргической активности (алкоголь, кофеин): - снижает настроение → апатия → депрессия → стресс; - провоцирует тревогу и бессонницу.
НМ <sup>1</sup> γ-аминомасляная кислота (ГАМК)	Повышение ГАМКэргической активности: - помогает снизить уровень тревоги и напряжения.
	Снижение ГАМКэргической активности: - появление чувства беспокойства и тревоги.
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>норадреналин</b> (см. ниже «2. Гнев, ярость»)	Помогает регулировать наш ответ на стресс.
	Повышение уровня норадреналина → чувства беспокойства и тревоги.
НМ <sup>1</sup> и гормон <b>дофамин</b> (см. ниже «1. Удовольствие»)	Низкий уровень дофамина → снижение способности получать удовольствия от жизни.
<i>Базовые (элементарные) эмоции</i>	
<i>1. Удовольствие</i>	
НМ <sup>1</sup> («чёрная субстанция» среднего мозга) и гормон (мозговое вещество надпочечников) <b>дофамин</b>	Дофамин повышает артериальное давление, частоту и силу сердечных сокращений; расслабляет гладкую мускулатуру желудка и кишечника; увеличивает фильтрацию жидкости, кровоток в почках, ускоряет выделение натрия с мочой  Дофамин оказывает влияние на: формирование мотивации; чувство удовольствия; ощущение награды и желания; эмоциональные реакции, сопровождающие двигательную активность.

	<p>Уровень дофамина повышается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во время еды и секса, а также из-за мыслей об этом;</li> <li>- в процессе ожидания удовольствия;</li> <li>- при ощущении чувства любви;</li> <li>- при полноценном отдыхе (сон) и при физической активности;</li> <li>- в процессе принятия решения, достижения цели и предвкушения этого момента — «чувство награды».</li> </ul> <p>Нарушение производства дофамина (злоупотребление жирной и сладкой пищей, зависимость от наркотиков) приводит к:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышению уровня тревожности, снижению мотивации, ощущению скуки и уменьшению радости от жизни;</li> <li>- возникновению различных сексуальных расстройств, проблемам со сном;</li> <li>- появлению чувства постоянной усталости, увеличению риска развития депрессии;</li> <li>- проблемам с принятием решений.</li> </ul>
<b>Фенилэтиламин</b>	Запускает выработку дофамина (см. выше) и норадреналина (см. ниже «2. Гнев, ярость»). Мобилизуется физическими упражнениями средней и высокой интенсивности продолжительностью не менее 30 минут.
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>серотонин</b> (см. выше «Настроение»)	Задаёт уровень, от которого «измеряется» получаемое удовольствие.
НМ и гормон <sup>2</sup> <b>окситоцин</b> (см. ниже «5. Доверие и общительность»)	Поддерживает доверительные и тёплые отношения между людьми.
НМ <sup>1</sup> <b>эндорфины, энкефалины, динарфины</b> (см. выше «4. Счастье»)	Обезболивающее и антистрессовое действие, нормализация давления и частоты дыхания.
<b>2. Гнев, ярость</b>	
НМ <sup>1</sup> («голубое пятно» среднего мозга) и гормон (мозговое вещество надпочечников) <b>норадреналин</b>	<p>Нейромедиатор бодрствования (тормозит центры сна) и принятия быстрых решений. Уровень норадреналина повышается при стрессе, шоке, травмах, тревоге, страхе, нервном напряжении. Норадреналин обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общую активацию деятельности мозга, увеличение двигательной активности, снижение болевой чувствительности, улучшение обучения (побеждать опасности), повышение артериального давления;</li> <li>- внимание и бдительность;</li> <li>- реализацию реакций типа «бей или беги», подзуживая на драку;</li> <li>- поддержку положительных эмоций.</li> </ul>

	Избыток норадреналина вызывает в человеке ощущение злобы, ярости, вседозволенности.
	Дефицит норадреналина вызывает: - депрессию, апатию, чувство сонливости и усталости, перепады настроения; - понижение артериального давления, ухудшение пищеварения и постоянную тягу к сладкому; - мышечную вялость, ослабление памяти, замедленное мышление; - отсутствие реакций на стрессовые ситуации.
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>серотонин</b> (см. выше «Настроение»)	Низкие уровни серотонина могут быть связаны с увеличением агрессии.
НМ <sup>1</sup> и гормон <b>дофамин</b> (см. выше «1. Удовольствие»)	Избыток дофамина может усиливать агрессивное поведение, особенно в ситуациях, связанных с борьбой за ресурсы или территорию.
Гормон <sup>2</sup> (клетки Лейдига в семенниках и кора надпочечников) <b>тестостерон</b>	Высокие уровни тестостерона могут способствовать усилению агрессии, особенно у мужчин.
Гормон <sup>2</sup> (кора надпочечников) <b>кортизол</b>	Высокие уровни кортизола (гормон стресса) в крови могут вызвать раздражение и агрессию.
НМ <sup>1</sup> (кора переднего мозга, мозжечок, гиппокамп, ствол мозга и спинной мозг) <b>глутамат</b>	Стимулирует активность нейронов. Избыточная активация глутамата может способствовать агрессивному поведению.
НМ <sup>1</sup> <b>γ-аминомасляная кислота (ГАМК)</b>	Ингибиторный нейромедиатор, который сдерживает активность нейронов. Низкие уровни ГАМК могут повышать возбудимость и способствовать агрессии.
Гормон <sup>2</sup> (фолликулярные клетки щитовидной железы) <b>тироксин</b>	Тироксин — это гормон раздражительности. Его избыток вызывает взвинченность, нервное состояние.
<b>3. Страх и тревога (формируются мозгом, адреналин – это ответ на страх)</b>	
НМ <sup>1</sup> (ядра рострального вентролатерального мозга) и гормон <sup>2</sup> (мозговое вещество надпочечников) <b>адреналин</b>	Адреналин вызывает: - усиление и учащение сердцебиения, сужение сосудов мускулатуры, брюшной полости, слизистых оболочек, расслабление мускулатуры кишечника («медвежья болезнь») и расширение зрачков; - повышение возбудимости нервной системы, скорости рефлекторных процессов и эффективности приспособительных реакций; - реализацию реакций типа «бей или беги», предпочитая быстрый бег, а иногда – кратковременный ступор.

	Образование адреналина возрастает при любых факторах, которые организм воспринимает, как угрозу для жизни – боль, кровопотеря, испуг, ожог, падение давления, сахара в крови, дефицит кислорода, физическое перенапряжение.
	Низкий уровень адреналина провоцирует: - усталость, слабость, потерю веса, снижение артериального давления и изменения кожи; - капитуляцию перед жизненными трудностями.
Гормон <sup>2</sup> (фолликулярные клетки щитовидной железы) <b>тироксин</b>	Тироксин — это гормон раздражительности. Его избыток вызывает взвинченность, нервное состояние. Тироксин помогает справиться со стрессом.
НМ <sup>1</sup> и гормон <b>дофамин</b> (см. выше «1. Удовольствие»)	Дофамин помогает быстро адаптироваться в новой среде. Нехватка дофамина вызывает нерешительность и неуверенность в себе.
Гормон <sup>2</sup> (кора надпочечников) <b>кортизол</b>	Кортизол является своего рода антишоковым, антистрессовым и обезболивающим «препаратом». Кратковременный подъем уровня кортизола помогает быстро справиться со стрессом и купировать страх.
НМ <sup>1</sup> (лимбическая система) <b>карболины</b>	Обратное действию ГАМК: - ослабление беспокойства и страха; - антистрессовое действие.
Гормон <sup>2</sup> (клетки Лейдига в семенниках и кора надпочечников) <b>тестостерон</b>	Тестостерон – гормон смелости (антипод страха) способствует: - некоторой агрессивности поведения, которая касается резкости и решительности в принятии решений любого характера; - желанию лидерства и завоевательским настроениям, как в работе, так и в других сферах жизни; - решимости и смелости, заставляющая иногда делать неоправданные поступки; - умение достойно встречать как победы, так и поражения.
НМ <sup>1</sup> <b>эндорфины, энкефалины, динарфины</b> (см. выше «4. Счастье»)	Выработка эндогенных опиатов увеличивается в ответ на стресс с целью уменьшения болевых ощущений. Эндорфины, энкефалины и динарфины обладают обезболивающим, противошоковым и антистрессовым действием, улучшают настроение и уменьшают страх.
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>серотонин</b> (см. выше «Настроение»)	Серотонин ответственен за самообладание или эмоциональную устойчивость. Он контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам: адреналину и норадреналину.

#### 4. Счастье (эндогенные опиаты)

НМ <sup>1</sup> <b>эндорфины</b> (гипофиз), <b>энкефалины</b> (гиппокамп, префронтальная кора, гормоны мозгового вещества надпочечников), <b>динорфины</b> (гипоталамус, продолговатый мозг, варолиев мост, средний мозг, спинной мозг)	Эндогенные опиаты действуют как естественные обезболивающие (препятствуют прохождению болевых импульсов), обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"><li>- стрессоустойчивость — участие в регуляции возбуждения и торможения при стрессе;</li><li>- функцию поощрения: организм, благополучно преодолевший опасную для жизни ситуацию, получает поощрение в виде стимуляции центров удовольствия — чувство эйфории;</li><li>- стимуляцию процессов заживления — ускоряют процессы регенерации;</li><li>- способствуют формированию образного мышления, ассоциаций и творческих фантазий.</li></ul>
	Эндогенные опиаты выделяются: <ul style="list-style-type: none"><li>- при стрессе, физической нагрузке, в ответ на боль;</li><li>- в ходе социальных взаимодействий, такие как обнимания, смех или физическая близость;</li><li>- при приёме любимой еды;</li><li>- в ответ на позитивное мышление (приятные мечты).</li></ul>
	Тормозит выделение эндогенных опиатов: <ul style="list-style-type: none"><li>- длительное употребление алкоголя и наркотических веществ;</li><li>- наличие хронических заболеваний.</li></ul>
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>серотонин</b> (см. выше «Настроение»)	Серотонин помогает нам чувствовать себя более спокойными и счастливыми, а также регулирует циклы сна и бодрствования и влияет на либидо.
НМ <sup>1</sup> и гормон <b>дофамин</b> (см. выше «1. Удовольствие»)	Дофамин — часть системы вознаграждения мозга — отвечает за мотивацию и вырабатывается в случаях: когда мы собираемся сделать что-то, что приблизит нас к цели, и когда этой цели достигаем.
НМ и гормон <sup>2</sup> <b>окситоцин</b> (см. ниже «5. Доверие и общительность»)	Окситоцин отвечает за отношения с другими людьми. Благодаря ему родители способны испытывать привязанность к ребёнку сразу после его рождения. Окситоцин также дарит чувство защищённости и безопасности в отношениях, помогает доверять людям и радоваться, что кто-то доверяет нам.

#### 5. Доверие и общительность

НМ и гормон <sup>2</sup> (гипоталамус → депонируется в гипофизе → в кровь) <b>окситоцин</b>	Окситоцин: <ul style="list-style-type: none"><li>- вызывает эмоциональную привязанность;</li><li>- обеспечивает стрессоустойчивость;</li><li>- способствует сокращению гладкой мускулатуры матки, помогая прохождению плода по родовым путям.</li></ul> Обеспечивает здоровую лактацию, регулируя мускулатуру млечных протоков женской груди.
--	---

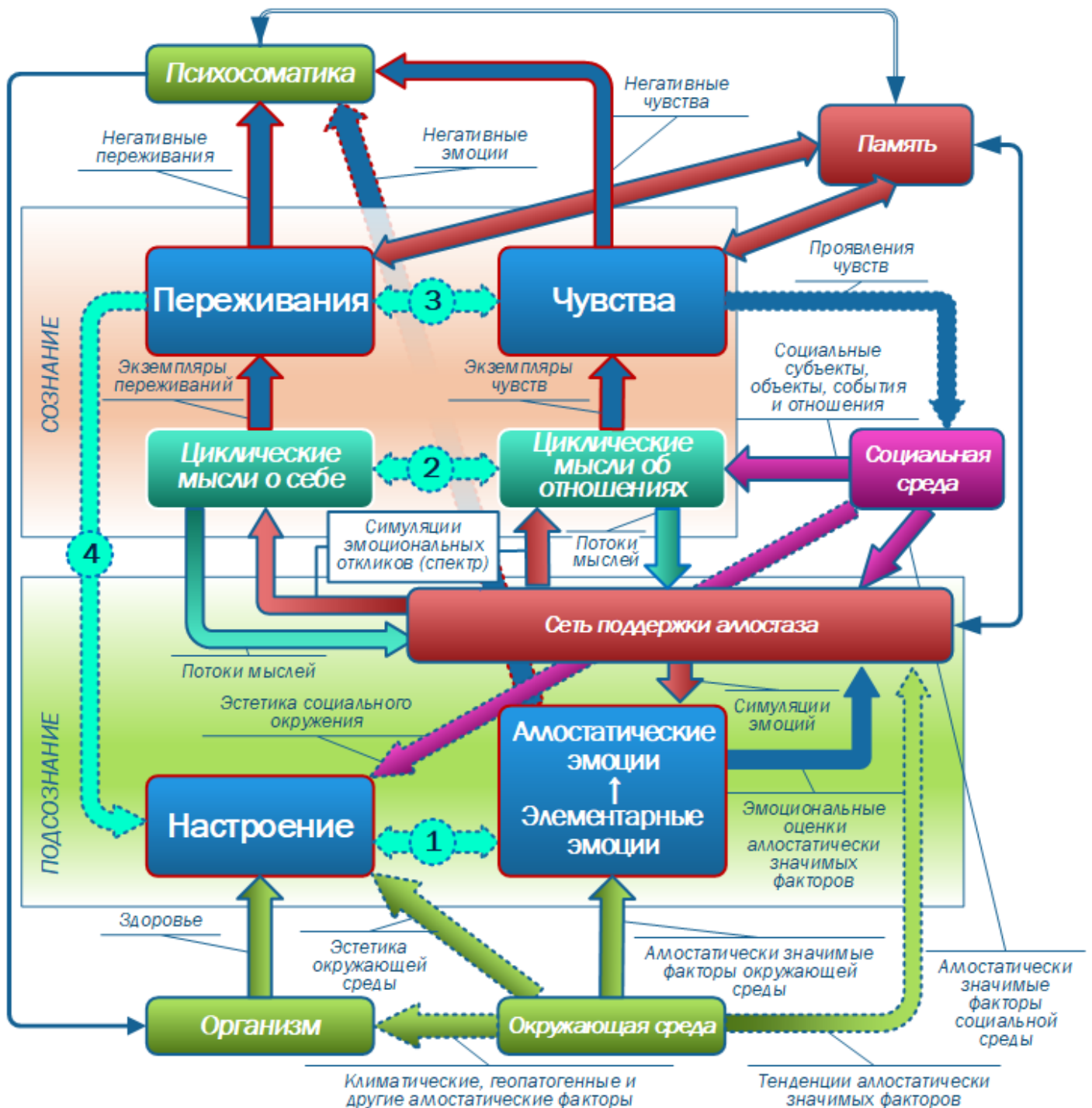
	<p>Выделению окситоцина способствуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- любые приятные контакты с родными и близкими (тактильные, эмоциональные);</li> <li>- релакс-массаж;</li> <li>- кормление ребёнка грудью, стимуляция ореолы молочной железы;</li> <li>- сильная боль, хроническая боль;</li> <li>- любимая пища, оргазм, физические упражнения и хорошее расположение духа.</li> </ul>
	<p>Тормозит выработку окситоцина:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алкоголь;</li> <li>- отсутствие любви, дружбы;</li> <li>- депрессия;</li> <li>- изоляция от людей.</li> </ul>
НМ <sup>1</sup> и гормон <sup>2</sup> <b>серотонин</b> (см. выше «Настроение»)	Серотонин влияет на наше настроение, социальное поведение, аппетит, память, сексуальное желание и функцию. Низкий уровень серотонина может привести к депрессии и проблемам с социальными взаимодействиями.
НМ <sup>1</sup> и гормон <b>дофамин</b> (см. выше «1. Удовольствие»)	Дофамин связан с мотивацией и удовольствием. Он играет важную роль в нашей способности стремиться к целям и получать удовольствие от социального взаимодействия.
НМ <sup>1</sup> <b>эндорфины, энкефалины, динарфины</b> (см. выше «4. Счастье»)	Эндогенные опиаты помогают снижать уровень боли и вызывают чувство блаженства. Они часто вырабатываются в ответ на положительные социальные взаимодействия, такие как обнимания, смех или физическая близость.

---

<sup>1</sup> Больше сведений в документе [«Нейромедиаторные системы»](#).

<sup>2</sup> Другая информация в документе [«Гормоны»](#).

# Схема отношений между психическими состояниями: настроением, эмоциями, переживаниями и чувствами



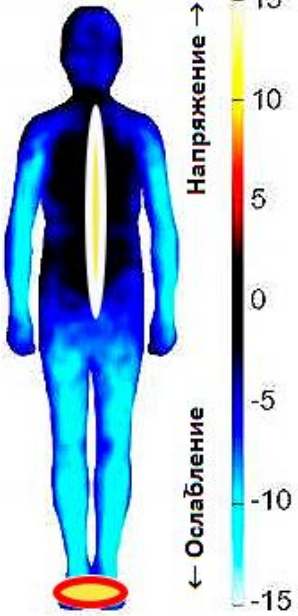
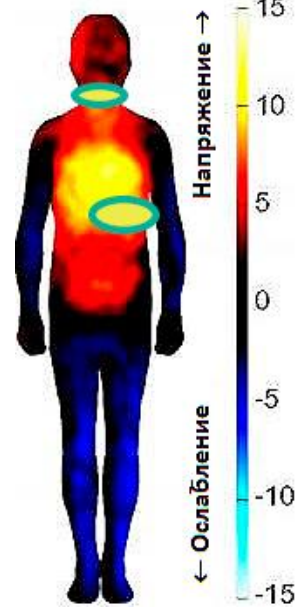
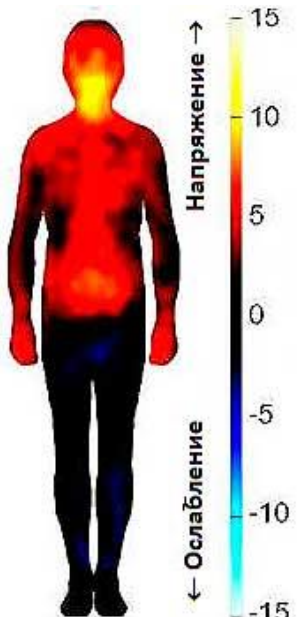
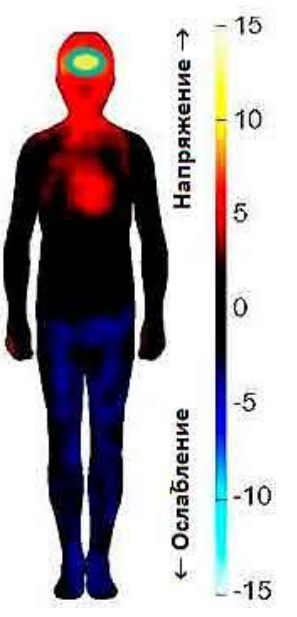
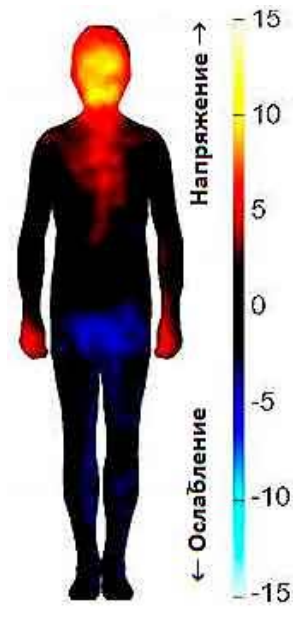
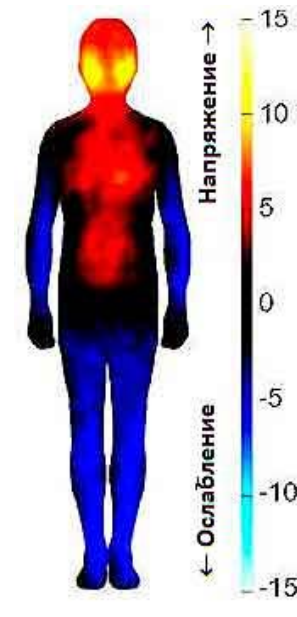
1. Настроение влияет на силу проявления эмоций. Поток эмоций корректирует настроение.
2. Мысли про себя и про социальные отношения образуют внутренний диалог с двумя аттракторами: первый – вокруг самости (самооценки), второй – вокруг внутренней модели социального отношения (всегда неполной, а порой ошибочной).
3. Переживания и чувства – две стороны одной медали: чувства могут порождать переживания по поводу них, а переживания за другого человека (зеркальные клетки) порождают чувство к нему.
4. Любые переживания всегда отражаются на настроении, но настроение не может породить переживание.

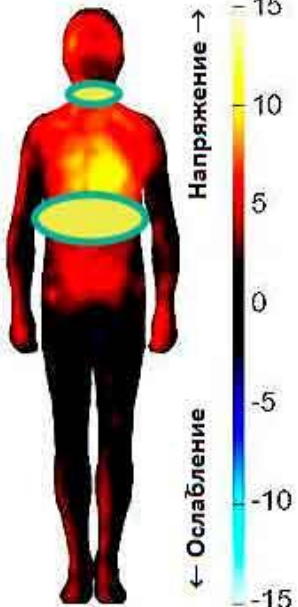
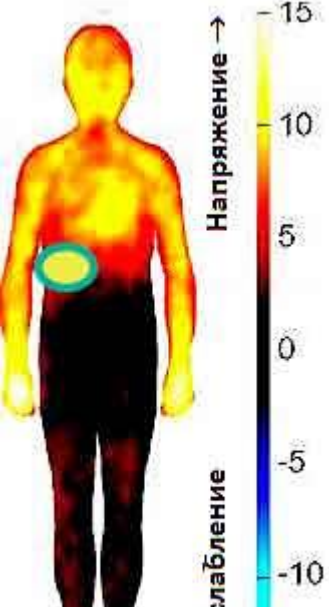


# Топология ощущений и вероятных психосоматических эффектов некоторых чувств, эмоций и переживаний

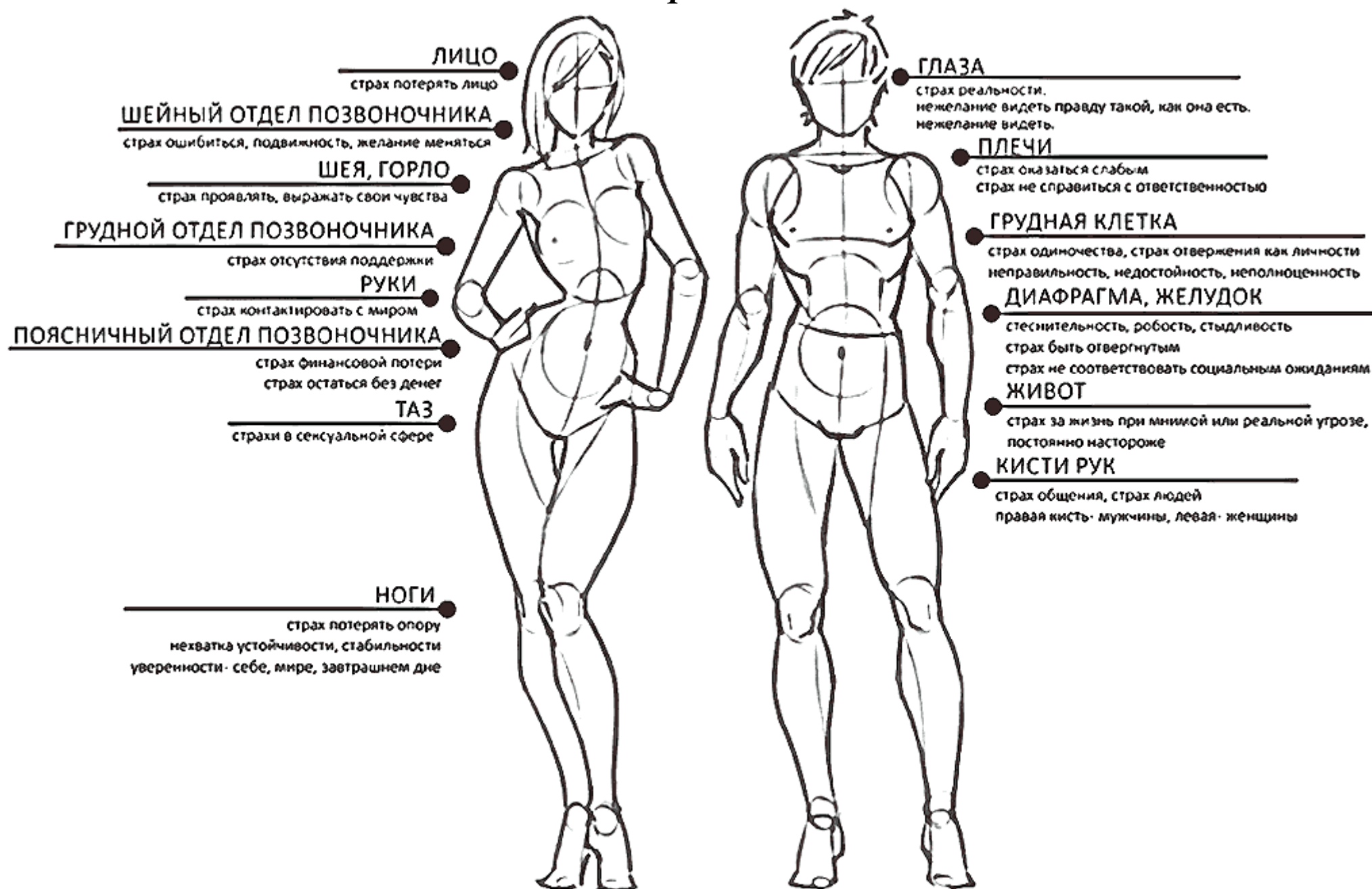
<p><b>Спокойствие</b></p>	<p><i>Равнодушие</i> – слабый отлив энергии (похолодание): подмышечная область, боковая область груди, ноги</p>	<p><b>Удивление</b></p>	<p><i>Неожиданность</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – плечевой пояс, живот</li> <li>– сильный – грудь, голова</li> <li>– максимальный – глазницы</li> </ul> <p>слабый отлив энергии (похолодание): бёдра, голень</p>
<p><b>Счастье</b></p>	<p><i>Радость</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – тазовый пояс, бёдра</li> <li>– сильный – ступни и голень, живот, руки, пояс верхних конечностей</li> <li>– максимальный – голова, грудь</li> </ul>	<p><b>Гордость</b></p>	<p><i>Триумф</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – кисти рук и предплечья</li> <li>– сильный – плечи, грудь, голова</li> <li>– максимальный – середина груди, область ключицы, лицо</li> </ul>
<p><b>Любовь</b></p>	<p><i>Влюблённость</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – бёдра</li> <li>– сильный – тело, голова, руки</li> <li>– максимальный – паховая и лобковая область, грудь, лицо</li> </ul>	<p><b>Грусть</b></p>	<p><i>Печаль, уныние</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – грудь, горло, глазницы</li> <li>– сильный – грудина</li> </ul> <p>отлив энергии (похолодание):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – руки, тазовый пояс, ноги</li> <li>– сильный – предплечья, запястья, бёдра, колени, голень</li> </ul> <p><u>оседает (поражает):</u> поджелудочная железа</p>



<p><b>Депрессия</b></p> 	<p><i>Отчаяние, апатия</i> отлив энергии (похолодание):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – голова, плечевой пояс, низ живота, боковая область груди</li> <li>– сильный – область плечевого сустава, кисти, тазовый пояс</li> <li>– максимальный – плечи, предплечья, ноги</li> </ul> <p><u>оседает (поражает):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стопы</li> <li>– позвоночник</li> </ul>	<p><b>Тревога</b></p> 	<p><i>Беспокойство</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – голова</li> <li>– сильный – живот, грудь</li> <li>– максимальный – район солнечного сплетения</li> </ul> <p>слабый отлив энергии (похолодание): бёдра, колени, голень</p> <p><u>оседает (поражает):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– шея</li> <li>– селезёнка</li> <li>– желудок</li> </ul>
<p><b>Отвращение</b></p> 	<p><i>Брезгливость</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – предплечья, голова и шея, пояс верхних конечностей, грудь</li> <li>– сильный – голова, кисти рук, грудина, живот</li> <li>– максимальный – горло, челюсти</li> </ul>	<p><b>Зависть</b></p> 	<p><i>Зависть</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – область сердца, шея нижняя часть головы</li> <li>– сильный – верхняя часть головы</li> </ul> <p>слабый отлив энергии (похолодание): тазовый пояс, бёдра, голеностоп</p> <p><u>оседает (поражает):</u> голова</p>
<p><b>Презрение</b></p> 	<p><i>Неприязнь</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – кисти рук, грудина</li> <li>– сильный – голова</li> <li>– максимальный – глазницы, челюсти</li> </ul> <p>слабый отлив энергии (похолодание): паховая область</p>	<p><b>Стыд</b></p> 	<p><i>Позор</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – живот, середина груди, горло</li> <li>– сильный – область сердца, голова</li> <li>– максимальный – глазницы</li> </ul> <p>отлив энергии (похолодание):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – плечо, бёдра</li> <li>– сильный – предплечья, колени, голень</li> </ul>

<p><b>Страх</b></p> 	<p><i>Боязнь</i> прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – голень и стопы, предплечья и кисти рук, живот</li> <li>– сильный – верхняя часть головы, грудь, шея</li> <li>– максимальный – область сердца</li> </ul> <p><u>оседает (поражает):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– почки</li> <li>– солнечное сплетение</li> <li>– диафрагма</li> <li>– желудок</li> <li>– горло</li> </ul>	<p><b>Гнев</b></p> 	<p><i>Ярость</i> – прилив энергии (напряжение):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слабый – ступни ног</li> <li>– сильный – верхняя часть туловища, голова, руки</li> <li>– максимальный – предплечья и кисти рук, область сердца, челюсти</li> </ul> <p><u>оседает (поражает):</u> печень</p>
<p><b>Обида</b></p>	<p><i>Оскорбление</i> – оседает (поражает): грудь</p>	<p><b>Жадность</b></p>	<p><i>Алчность</i> – оседает (поражает): район желудка</p>
<p><b>Злость</b></p>	<p><i>Ожесточение</i> – оседает (поражает): справа в животе</p>	<p><b>Ревность</b></p>	<p><i>Подозрение в измене</i> – оседает (поражает): район половых органов</p>
<p><b>Нерешительность</b></p>	<p><i>Неуверенность</i> – оседает (поражает): ноги</p>	<p><b>Упрямство</b></p>	<p><i>Настырность</i> – оседает (поражает): локти</p>
<p><b>Эгоизм</b></p>	<p><i>Себялюбие</i> – оседает (поражает): колени</p>	<p><b>Тоска</b></p>	<p><i>Потеря</i> – оседает (поражает):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– район сердца</li> <li>– лёгкие</li> </ul>
<p><b>Раздражение</b></p>	<p><i>Лихорадочность</i> – оседает (поражает): район селезёнки</p>	<p><b>Стресс</b></p>	<p><i>Перевозбуждение</i> – оседает (поражает):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– голова</li> <li>– голени</li> </ul>

## Что в организме могут поражать переживания на основе эмоции страха в зависимости от их направленности



## ***Некоторые шкалы эмоциональных оценок***

Условные направления	Шкала психологических состояний		
	<i>Негативные</i> ←	← <i>Нейтральные</i> →	→ <i>Позитивные</i>
<b>Чувства</b>	ненависть ← отвращение ← антипатия ← холодность ↔ заинтересованность → симпатия → увлечение → любовь		
<b>Обхождение</b>	жестокость ← грубость ← бесцеремонность ← фамильярность ↔ корректность → вежливость → галантность → угодливость		
<b>Расположение</b>	бешенство ← гнев ← неприязнь ← напряжённость ↔ благосклонность → дружеское расположение → нежность → умиление		
<b>Авторитет</b>	издевательство ← презрение ← насмешка ← пренебрежение ↔ уважение → признание → восхищение → преклонение		
<b>Отношение</b>	ревность ← зависть ← отчуждение ← равнодушие ↔ отклик → сочувствие → сопереживание → отождествление		
<b>Доверие</b>	лживость ← неискренность ← замкнутость ← сдержанность ↔ доверие → открытость → интимность → исповедальность		
<b>Состояние</b>	оцепенение ← скованность ← смущение ← стеснение ↔ несдержанность → развязность → бесстыдство → разнузданность		
<b>Эго (самость)</b>	нарциссизм ← эгоизм ← жадность ← скупость ↔ кротость → добросердечие → альтруизм → самопожертвование		
<b>Настроение</b>	депрессия ← тоска ← грусть ← апатия ↔ бодрость → радость → воодушевление → эйфория		



<https://www.krex-pex-phex.ru>

<https://dzen.ru/budimir>



<https://t.me/krexpexpheh>

<https://vk.com/krexpexpheh>