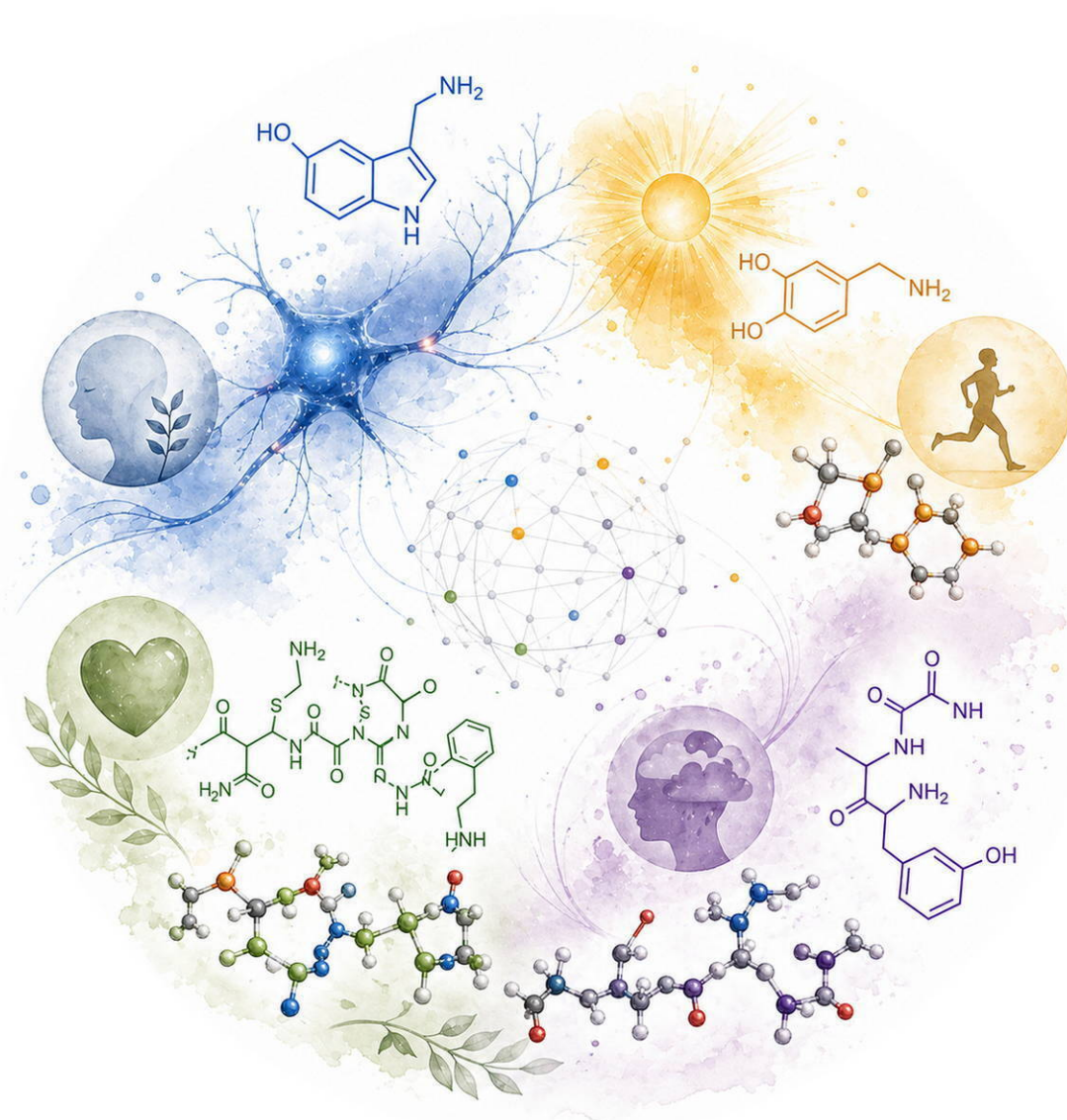


ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ ЗНАНИЙ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВСЕ УСПЕТЬ

ГОРМОНЫ НАСТРОЕНИЯ



ДОФАМИН И МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ
КОРТИЗОЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС
СЕРТОНИН И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ПРИНЦИПЫ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

Энциклопедия быстрых знаний.
Для тех, кто хочет всё успеть

Гормоны настроения. Для тех, кто хочет все успеть

«ЭКСМО»

2026

УДК 612.018
ББК 28.707.3

Гормоны настроения. Для тех, кто хочет все успеть / «Эксмо»,
2026 — (Энциклопедия быстрых знаний. Для тех, кто хочет всё
успеть)

ISBN 978-5-04-250299-6

Почему в одни периоды легче взять себя в руки, сосредоточиться и решить сложную проблему, а в другие сложно справиться даже с привычными задачами? Скорее всего, здесь замешаны «гормоны настроения» и их системы. Они регулируют уровень энергии, влияют на вашу мотивацию, участвуют в формировании чувства удовлетворения и определяют, какой именно будет реакция на стресс. Книга последовательно объясняет работу самых важных «гормонов настроения»: как изменение уровня дофамина влияет на стремление к действию и ощущение мотивации, как серотонин связан с чувством устойчивости и общим эмоциональным фоном, как окситоцин создает ощущение доверия в социальных взаимодействиях, а кортизол участвует в реакции на стресс и помогает организму справиться с нагрузкой.

УДК 612.018
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-250299-6

, 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

На какие вопросы отвечает эта книга	6
Предисловие	7
Глава I	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Гормоны настроения
Энциклопедия быстрых знаний.
Для тех, кто хочет все успеть

© ИП Москаленко Н. В., текст и оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

На какие вопросы отвечает эта книга

ПОЧЕМУ ГОРМОНЫ МОГУТ ВЛИЯТЬ НА НАСТРОЕНИЕ, ЭНЕРГИЮ И ПОВЕДЕНИЕ?

Гормоны – это сигналы, с помощью которых органы и системы организма согласуют свою работу и реагируют на изменения внешней среды. *Глава I*

ПОЧЕМУ ОДИН И ТОТ ЖЕ ДЕНЬ ИНОГДА ВОСПРИНИМАЕТСЯ СОВЕРШЕННО ПО-РАЗНОМУ?

На наше восприятие событий влияет не только сама ситуация, но и физиологическое состояние организма – уровень энергии и работа систем регуляции. *Глава II*

ПОЧЕМУ СТРЕСС МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО ПОМОГАТЬ И ИСТОЩАТЬ?

Кратковременное напряжение мобилизует ресурсы организма, но длительная нагрузка постепенно снижает устойчивость регуляторных систем. *Глава III*

ПОЧЕМУ ДОФАМИН СВЯЗАН НЕ ТОЛЬКО С УДОВОЛЬСТВИЕМ?

Эта система участвует прежде всего в ожидании результата и помогает мозгу направлять усилия туда, где возможна награда. *Глава IV*

ПОЧЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ОДНОГО «ГОРМОНА СЧАСТЬЯ»?

Настроение формируется взаимодействием нескольких нейрохимических систем, каждая из которых выполняет свою функцию. *Глава V*

ПОЧЕМУ АДРЕНАЛИН ДЕЛАЕТ РЕАКЦИИ БЫСТРЕЕ?

В напряженной ситуации он ускоряет работу сердца, усиливает внимание и подготавливает организм к действию. *Глава VI*

ПОЧЕМУ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ ВЛИЯЮТ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ?

Взаимодействие с другими людьми способно менять активность систем, связанных со стрессом и восстановлением. *Глава VII*

ПОЧЕМУ РЕЖИМ СНА ВАЖЕН ДЛЯ ГОРМОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ?

Многие гормоны подчиняются суточным ритмам, и нарушение распорядка дня отражается на уровне энергии и самочувствии. *Глава VIII*

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА ОДИНАКОВЫЕ СОБЫТИЯ?

На реакции человека влияют наследственные особенности, жизненный опыт и индивидуальная работа регуляторных систем организма. *Глава IX*

Предисловие

Мы не воспринимаем гормоны непосредственно. Мы не чувствуем молекулы, не замечаем работу рецепторов и обычно не думаем об эндокринной системе, когда принимаем решения или переживаем эмоции. Но именно эта невидимая система постоянно меняет условия, в которых работают мозг и тело.

Небольшие сдвиги в гормональной регуляции меняют очень многое. Иногда человек просыпается с ощущением энергии или, наоборот, тяжести без очевидной причины. Один день проходит спокойно, а в другой те же события вызывают раздражение или тревогу. Это может быть связано с внешними обстоятельствами, но зачастую причина лежит глубже – в том, как организм распределяет ресурсы.

Первый случай, когда гормон действительно спас жизнь, связан с инсулином. В 1922 году его впервые ввели подростку Леонарду Томпсону, умиравшему от диабета. После инъекции его состояние быстро улучшилось

История науки знает немало примеров, когда небольшие биохимические изменения заметно влияли на поведение. В экспериментах нейробиологов усиление дофаминовой активности заставляло животных настойчиво искать награду, а изменение серотониновой регуляции влияло на социальное поведение и уровень агрессии. У людей нарушения функции щитовидной железы иногда приводят к усталости, тревожности или подавленности, хотя внешне жизнь человека остается прежней.

Это не означает, что гормоны управляют нами, как кнопки. Скорее они задают фон, на котором мозг принимает решения, оценивает угрозы, ищет цели и восстанавливается после нагрузки. Они меняют вероятность реакций, но не предопределяют их полностью.

Эта книга расскажет, как гормональные сигналы участвуют в регуляции настроения, мотивации и устойчивости организма. Мы разберем, как стресс влияет на мозг, почему дофамин связан с ожиданием награды, какую роль в изменении настроения играет серотонин, как работают системы мобилизации и социального взаимодействия и почему одни и те же гормоны вызывают разные реакции у разных людей.

Главная задача книги – показать гормональную систему не как набор «гормонов счастья» и «гормонов стресса», а как сложную сеть регуляции. Понимание этой системы помогает иначе взглянуть на усталость, тревогу, мотивацию и восстановление. Иногда уже этого понимания достаточно, чтобы по-другому отнестись к собственному состоянию.

Гормоны действуют в очень малых концентрациях. Некоторые из них измеряются в миллиардных и триллионных долях грамма на миллилитр крови. Для организма этого достаточно: если у клетки есть нужный рецептор, даже слабый химический сигнал может заметно изменить ее работу

Глава I

Что такое гормоны и как они управляют нами

Мы – это не только то, что мы думаем, но и то, как работает наше тело.

Антонио Дамасио, нейробиолог, США

Слово «гормоны» сегодня стало универсальным объяснением причин колебаний настроения, энергии и поведения. Однако за этим термином скрывается сложная система сигналов, которая связывает мозг, тело и окружающую среду. Чтобы понять влияние гормонов на жизнь человека, важно увидеть не только молекулы по отдельности, но и систему регуляции организма в целом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.