**ХИМИЯ ЭМОЦИЙ. ВСЕ РЕШАЮТ ГОРМОНЫ.**

**Грусть**

Тоска, теплый клетчатый плед, хочется на ручки и шоколадку**. При грусти содержание гормонов серотонина, норэпинефрина и допамина падает до уровня плинтуса**, а ведь именно они устраивают нам радость жизни и желание скакать по лужам. **Тяга к сластям – первый симптом нехватки серотонина, к**стати. Затянувшаяся хандра замедляет все обменные процессы и мы теряем аппетит – зачем обжираться, если все равно лежишь на диване и жизнь кончена?

**Тело переходит в режим энергосбережения и выполняет свои функции кое-как**. Желудок не варит, секса неохота, двигаться лень. Нам хочется сжаться в комок, как в мамином пузе, потому мы и начинаем сутулиться. От такой непривычной нагрузки спина начинает болеть и возрастает риск остеохондроза, который сам по себе тоже не улучшает настроения.

**Что делать?**

**Повышать уровень эндорфина,** остальная компания подтянется за ним. Два самых мощных стимулятора – солнечный свет и спорт до седьмого пота. Стоит также подбросить в топку аминокислоты триптофана – она сама превратится в серотонин. Настоящая триптофановая бомба – ба**наново-молочный шейк.** Или тарелка хороших макарон с сыром. Много вы видели депрессивных итальянцев? То-то же.

**Гнев**

Неважно, что мы летаем в космос и со знанием дела рассуждаем об артхаусном кино, с точки зрения наших мозгов мы все еще дикие пещерные люди, у которых на любые неприятности есть всего два ответа – «бей» и «беги**». Гнев – это именно «бей»,** потребность засандалить в начальника дыроколом и вцепиться в волосы стерве, которая имеет наглость хамить вам, вмешиваться в вашу семью.

**«**Драка? Отлично!» – говорит мозг и начинает готовить тебя к битве до последней капли крови. **Уровень адреналина и кортизола подскакивает до небес**. Эти гормоны, которые отвечают за страх и ярость соответственно, делают кровь гуще, чтобы уменьшить возможный ущерб от ран, напрягают мышцы, заставляют сердце колотится и сжимают твои кулаки.

Все отлично, да вот беда – вряд ли вы действительно с улюлюканьем кинетесь на босса или саблезубого тигра. А потому весь этот нереализованный потенциал оборачивается против тебя. Загустевшая кровь вместе с сердцебиением приводит к гипертонии и одышке. Если будете злиться часто и качественно – привет, ранний инфаркт.

**Что делать?** Если гнев еще только нарастает, есть простой способ сказать мозгу «Горшочек, не вари!» и остановить адреналиновое вливание. Сигнал «ложная тревога» включается при **помощи дыхания – вдохни животом, задержи воздух на 5 секунд и плавно выдохни.**

**Посопеть таким образом придется минут 10**. Если же вас уже несет, ничего не поделаешь – придется драться. Или обманывать мозг, имитируя драку. **Можно зверски отлупить подушку или попеременно напрягать до предела и расслаблять все мышцы**, о которых вспомните.

**Обида**

ВЫ не поверите, но обида – это ровно то же самое, что и гнев. Наши предки не обижались, а сразу заряжали противнику в табло. Специального механизма для этой эмоции не предусмотрено, и обида – это не более, чем подавленная злость.

Адреналин с кортизолом пляшут гопака, и не находящая выхода агрессия блокирует буквально все входы и выходы. Пищеварительная система не работает вообще, поэтому обида лишает нас аппетита и развлекает запорами или диареей, для разнообразия. **Мышцы сводит от досады – вот вам и хрестоматийные «поджатые губы» и «ком в горле».**

Иммунная система тоже тонет в гормонах, а полчища микробов радостно бросаются на штурм крепости, защитники которой дезертировали. **Что делать?** В первую очередь – разблокировать зажатые мышцы шеи, рта и гортани, на которые адреналин с кортизолом действуют сильнее всего. Например, **можно разинуть рот и подышать так минут 5.**

Любители пилюль могут закинуться рыбьим жиром, он быстро снижает уровень кортизола – как и черный чай, кстати. А вот кофе наоборот, поэтому кофейные посиделки с разговорами на тему «какие все фи...», не работают.

**Страх**

И опять на сцену выходит **адреналин со своим новым номером под названием «Беги!»**. На этот раз его задача – сделать из вас легкоатлета, который сможет смыться от разъяренного мамонта. Все самое интересное происходит в симпатической нервной системе.

Центр управления полетами сжимает сосуды, чтобы давление повысилось и вы взбодрились, сердце гоняет кровь со скоростью болида «Формулы 1» (мышцам потребуется много кислорода!), кожа теряет чувствительность, чтобы хлещущие по ногам колючие чертополохи не отвлекали от организованного отступления – потому-то от страха все немеет.

Зрачки расширяются, чтобы дать возможность рассмотреть противника во всех подробностях. Есть и побочка – та же симпатическая система отвечает за переваривание пищи. Когда вы застываете в ужасе, желудок делает то же самое, а вот кишечник, наоборот, расслабляется – нас и так скоро съедят, зачем напрягаться и что-то там переваривать.

Этот знаменитый эффект носит название «медвежьей болезни». Кто из нас перед экзаменом не бегал в туалет по десять раз на дню! Постоянный страх – прямая дорога к язве желудка, гастриту и анорексии.

**Что делать**?

Опять же, **дышать и следить, чтобы вдох был вдвое короче выдоха, а при дыхании поднималась не грудная клетка, а живот.** Или, если хватит силы воли, съесть тарелку гречневой каши и закусить орешками. **В крупах и орехах много магния, который тормозит процессы возбуждения и успокаивает нервы.**