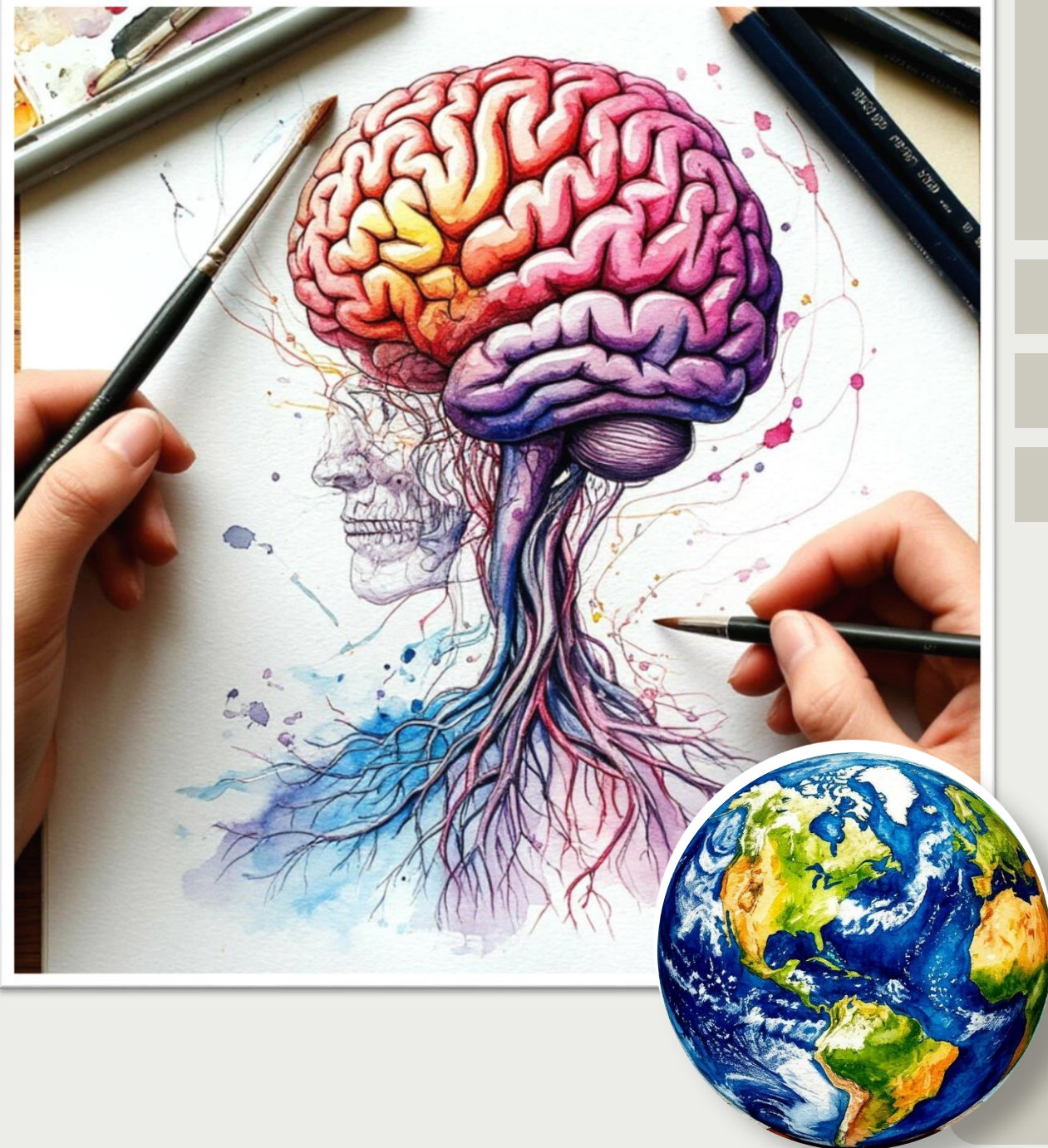




**Наука добра:
как добрые поступки
меняют мозг и жизнь**

ДОБРОТА СПАСЁТ МИР



Доброта — не просто эмоция, а биология

Доброта — это не только
моральный выбор,
но и сложный
биохимический
процесс

Когда мы делаем что-то
хорошее, в мозге
запускается каскад
реакций, влияющих
на настроение и
самочувствие

Учёные доказали:
добрые поступки
способны менять
структуру и работу
мозга



При совершении
доброго дела мозг
выделяет эндорфины —
естественные
обезболивающие и
«гормоны счастья»



Эндорфины — гормоны радости

Возникает так
называемый «эффект
помощника»: ощущение
тепла, радости и даже
лёгкой эйфории

Это не миф, а
подтверждённый наукой
факт: помощь другим
приносит удовольствие



Окситоцин — гормон доверия и связи

Доброта способствует выработке окситоцина, который называют «гормоном объятий»

Он укрепляет социальные связи, повышает доверие к людям и снижает чувство одиночества

Чем больше мы проявляем заботу, тем сильнее ощущаем себя частью общества



Снижение уровня стресса

Добрые поступки
снижают уровень
кортизола — основного
гормона стресса

Исследования
показывают: люди,
которые регулярно
помогают другим, реже
страдают от тревожности
и депрессии

Забота о ком-то
переключает внимание с
собственных проблем и
помогает обрести
внутреннее спокойствие



Доброта и сердечно-сосудистая система

Окситоцин и эндорфины
положительно влияют на
сердце и сосуды

У людей, склонных к
альтруизму, ниже
артериальное давление и
лучше общее состояние
здоровья

Доброта буквально
продлевает жизнь



Мозг способен меняться
под воздействием опыта
— это называется
нейропластичностью



Нейропластичность: МОЗГ СТАНОВИТСЯ ДОБРЕЕ

Регулярные добрые
поступки формируют
новые нейронные связи,
отвечающие за эмпатию и
сострадание

Чем чаще мы проявляем
доброту, тем легче и
естественнее это
становится делать в
будущем



Почему быть добрым выгодно для себя?

Улучшение настроения и
самочувствия
Снижение уровня
стресса и тревожности

Укрепление социальных
связей и поддержка со
стороны окружающих

Повышение самооценки
и чувства собственной
значимости



Как запустить «круговорот добра»?

Начни с малого: сделай комплимент

Помоги: поддержи друга
или помоги с домашним
заданием

Поделись: чем-то важным
или просто хорошим
настроением

Доброта заразительна:
твой поступок может
вдохновить других!