

A boldogságfokozó hála

- összeállította Illésné Kun Hajnalka -

A szociálpszichológia azt állítja, hogy a hála egy szociálisan irányított érzelem. Ugyanis ez az érzelem összefonódik annak érzékelésével, hogy mit tettünk másokért, és mit tettek mások értünk. Közvetlenül a társas kötődések kialakítását és fenntartását célozza, és a jövőben megerősíti a proszociális válaszokat.

Hogyan hat a hála az agyra? *„Nem a boldogság az, ami hálát ad nekünk. A hála az, ami boldoggá tesz minket.”*

A hála lehet egy gesztus, lehet egy csokor kedves szó, amelyet másoktól kapunk, vagy amit mi adunk. De a hála ezen egyszerű cseréi hosszú utat tesznek meg az általános biológiai működésünkre – különösen az agyra és az idegrendszerre – gyakorolt hatásukban. Az önszeretet és az empátia fokozása mellett a hála jelentősen befolyásolja a testfunkciókat és az olyan pszichológiai állapotokat, mint a stressz, a szorongás és a depresszió.

1. A hála felszabadítja a toxikus érzelmeket: Egy mentálhigiénés tanácsadást igénylő egyéneken végzett vizsgálat kimutatta, hogy annak a csoportnak a résztvevői, akik a rendszeres tanácsadás mellett hálaleveleket írtak, jobban érezték magukat és hamarabb felépültek. A vizsgálat másik csoportja, akiket arra kértek, hogy a hálalevelek írása helyett naplózzák negatív élményeiket, szorongásos és depressziós érzésekről számolt be.

2. A hála csökkenti a fájdalmat: A dopaminszint szabályozásával a hála több vitalitással tölt el bennünket, ezáltal csökkentve a szubjektív fájdalomérzetet.

3. A hála javítja az alvás minőségét: A hálával és kedvességgel teli agy nagyobb valószínűséggel alszik jobban, és minden reggel frissen és energikusan ébred.

4. A hála segíti a stressz-szabályozást: Az évek során jelentős tanulmányok igazolták azt a tényt, hogy a hála gyakorlásával jobban tudjuk kezelni a stresszt, mint mások. Pusztán az élet apró dolgainak elismerésével és megbecsülésével átprogramozhatjuk az agyunkat, hogy tudatosabban és szélesebb látókörrel kezelje a jelen körülményeket.

5. A hála csökkenti a szorongást és a depressziót: A stresszhormonok csökkentése és a vegetatív idegrendszeri funkciók irányítása révén a hála jelentősen csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit. Azok az emberek, akik hálánaplót vezetnek, vagy verbális kifejezéseket használnak erre, természetüknél fogva empatikusabbak és pozitívabb gondolkodásúak. A hála érzése és mások megbecsülése, amikor valami jót tesznek velünk, beindítja a „jó” hormonokat, és szabályozza az immunrendszer hatékony működését. *A tudósok szerint a hálacsere az agy jutalomközpontjának aktiválásával megváltoztatja azt, ahogyan a világot és önmagunkat látjuk.* Amikor köszönetet adunk és kapunk, az agyunk automatikusan átirányul arra, hogy arra figyeljen, amink van, ami belső motivációt és erős jelen-tudatot eredményez.