

ГОРМОНЫ РАДОСТИ

ДОФАМИН



Радость достигать.
Мотивация.

ЭНДОРФИНЫ



Радость, эйфория.
Болеутоляющий.

СЕРОТОНИН

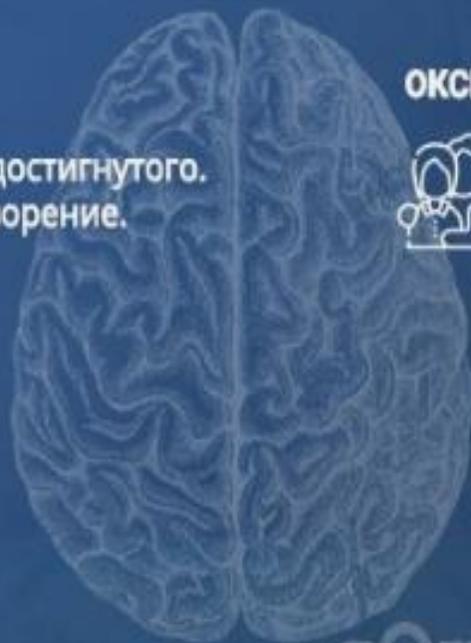


Радость достигнутого.
Удовлетворение.

ОКСИТОЦИН



Радость привязанности.
Гормон любви.



gOrmonal.ru

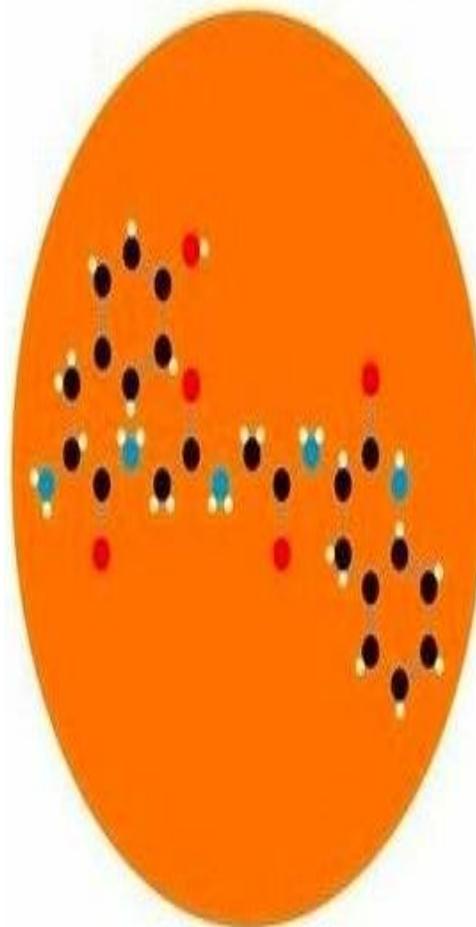


4 главных гормонов в организме,
которые отвечают за наше счастье



ЭНДОРФИНЫ 20+ ВИДОВ

МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В РЕГУЛИРОВКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



Эндорфины - это целый ряд соединений, биологически активная часть которых изображена на данной картинке. Они сформированы из длинных цепочек различных аминокислот. Эндорфины вырабатываются в мозгу во время выполнения упражнений, волнения, боли, сексуальной активности, порождая чувство удовлетворения или даже эйфории. Эндорфины по способу действия сходны с опиатами. Они способны уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние.

СЕРОТОНИН

ЧТО ПОВЫШАЕТ ГОРМОН СЧАСТЬЯ



- продукты питания
- двигательная активность



- солнечный свет
- значимые успехи



- здоровый сон
- медитация, йога



- медикаменты

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА СЕРОТОНИНА



- угнетенность и мрачность
- бессонница
- депрессия



- необъяснимая тревога
- безразличие ко всему

Химия мозга: от чего зависит ваше настроение

Эмоции появились в ходе эволюции не для того, чтобы вы все время были счастливы, а чтобы мотивировать вас на действия, способствующие выживанию.

Положительные эмоции

мотивируют вас предпринимать шаги для удовлетворения ваших потребностей

ДОФАМИН

создает у вас чувство приятного возбуждения, когда вы находите новый способ удовлетворить какую-нибудь потребность.

Выработка дофамина, мозг сигнализирует, что награда уже близко. Это величайшее чувство мотивирует вас прилагать усилия, чтобы достичь цели. Под воздействием дофамина формируются новые нейронные связи, благодаря которым вы снова испытываете приятные эмоции, когда попадете в похожую ситуацию. Представьте себе, направленные на удовлетворение потребности, вы ощущаете радость из-за всплеска дофамина.

СЕРОТОНИН

начинает вырабатываться, когда вы ощущаете свою социальную значимость.

Серотонин выделяет у вас положительные эмоции, когда вы самоутверждаетесь в обществе. Чтобы достичь наивысшего статуса, не обязательно становиться самой статус, но при этом избирать конфликтов. Потому наш мозг заставляет нас постоянно сравнивать себя с другими и вознаграждает приятным чувством гордости, когда мы оказываемся на вершине социальной лестницы.

ЭНДОРФИН

снижает физическую боль, смитирует во чувстве эйфории.

Эндорфин выделяется и идет на болевые ощущения. Он снижает боль на несколько минут, чтобы добраться до безопасного места. Затем он перестает вырабатываться, потому что боль — это ценная информация. Эволюция награждает нас эндорфином для чрезвычайных ситуаций, а не для того, чтобы вы причинили себе боль. К счастью, естественная физическая также стимулирует синтез этого гормона.

ОКСИТОЦИН

гормон доверия, позволяющий вам чувствовать себя в безопасности среди других людей.

Окситоцин вырабатывается, когда мы устанавливаем с кем-то длительные отношения, а также во время прикосновений. Он мотивирует взаимодействие, объединяется в группы ради безопасности. Под влиянием окситоцина формируются новые нейронные пути, из-за чего впоследствии мы больше доверяем окружающим. Наш мозг принимает осторожные решения о том, кому взаимодействовать, на этом приятном чувстве, так как доверие во всем и каждому не способствует выживанию.

КОРТИЗОЛ

предупреждает вас о потенциальных угрозах.

Кортизол направляет ваше внимание на внутреннюю или внешнюю угрозу. Ощущение тревоги или страха мотивирует вас действовать быстро, чтобы ликвидировать опасность. Каждый всплеск кортизола создает нейронные связи, но за история негативные эмоции несут «всплески» быстрее в похожие ситуации в будущем. Кортизол синтезируется и тогда, когда вы испытываете разочарование. Если вам не удается получить желаемое, кортизол предупреждает вас: «Прекратите тратить энергию на бесплодные попытки».



Негативные эмоции
мотивируют вас избежать
того, что угрожает
вашему выживанию

МИЕЛИН

стрикт нейронные супермагистрали. Некоторые из самых нейронных путей проводят электричество на сверхвысоких скоростях, так как покрыты миелином. Вот почему некоторые мысли и поведенческие реакции становятся автоматическими. Максимум миелина вырабатывается до 8 лет и во время полового созревания, поэтому, уже мы склонны видеть мир сквозь призму опыта, полученного в детстве.

(c) Loretta Graziano Breuning
Подробнее о химии мозга и настроении — в книжке «Гормоны счастья» и «Управляй гормонами счастья»

Работа мозга млекопитающего (лимбической системы) основана на двух принципах:

1. Он заботится о выживании ваших генов.
2. Он полагается на нейронные пути, сформированные на основе прежнего опыта.



ГЛУБОКО ДЫШИТЕ

глубокие вдохи и выдохи — быстрый способ снизить уровень стресса



ВЫСЫПАЙТЕСЬ

уровень тревожности гораздо ниже у людей, которые спят в среднем больше 8 часов в сутки



СПИСОК ДЕЛ

так проще оценить, как много времени займёт их выполнение, и расслабиться



БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ

смех снижает уровень гормонов стресса

7 СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС



СПОРТ

активность стимулирует выработку гормона радости



ЕШЬТЕ ШОКОЛАД

он отлично снижает уровень стресса и повышает настроение



БОЛЬШЕ В АКТУАЛЬНЫХ ИСТОРИЯХ @ELLENVAIO



ЧИТАЙТЕ КНИГИ

даже 5 минут чтения достаточно, чтобы снизить уровень стресса на 68%

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНДОРФИНОВ

1. С помощью продуктов
Клубника, Виноград, Бананы, Шоколад

2. Физические упражнения
Танцы, Плавание, Аэробика,
Катание на коньках, Йога

3. Солнечный свет
Витамин D способствует
производству эндорфинов

4. Смех
Смех активизирует рецепторы,
отвечающие за уровень эндорфинов

5. Релаксация
Снимает нервное напряжение



ГОРМОНЫ СТРЕССА

- адаптация
- борьба со стрессом
- спасения жизни
- роды
- физические нагрузки
- травмы

ВЫРАБАТЫВАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ
ЭНЕРГИЮ



КОРТИЗОЛ АДРЕНАЛИН НОРАДРЕНАЛИН

ДЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ
ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ
С ГОРМОНАМИ СТРЕССА

- увеличивается сила
- повышается выносливость
- растет концентрация
внимания

Б л а г о д а р ю
з а
в н и м а н и е, берегите
себя,
м и р а и д о б р а!