

Laimės hormonai

Organizmas išskiria daug medžiagų, kurios žmogui suteikia malonius pojūčius: gerą nuotaiką, saugumo jausmą, euforiją, malšina skausmą. Šios biocheminės medžiagos vadinamos **neuromediatoriais**. Jie yra tarsi cheminiai organizmo pasiuntiniai, perduodantys signalus iš nervinių ląstelių į tikslines ląsteles, esančias raumenyse, liaukose ar kituose nervuose.

Norint išvengti tam tikrų sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija, nerimas, Alzheimerio liga ir Parkinsono liga, būtina išlaikyti neuromediatorių pusiausvyrą.

Dopaminas svarbus atminčiai, mokymuisi, elgesiui ir judesių koordinacijai. Daugelis žmonių dopaminą žino kaip malonumą teikiantį ar apdovanojantį neuromediatorių. Smegenys, supratusios, kad padarome kažką, jų manymu, teigiama (ištroškę atsigeriame vandens, išvengiame pavojingos situacijos, intymiai suartėjame su partneriu ir t.t.), atlygina. Tada pajuntame trumpą, bet intensyvią pliūpsnį malonumo, kuri sukelia išsiskyręs dopaminas. Nors dopamino papildų nėra, fiziniai pratimai gali padėti natūraliai padidinti lygį.

Oksitocinas - šis hormonas dalyvauja smegenų procesuose, kai mes patiriame meilę, intymumą, pasitikėjimą, draugystę, socialinius ryšius, o tai svarbūs dalykai ilgalaikiai laimei. Gimdant ir maitinant kūdikį krūtimi išsiskiria dideli oksitocino kiekiai, dėl ko susikuria stiprus motinos ir kūdikio ryšys. Oksitocinas turi trūkumą – žadina pavydo jausmą (turbūt teko matyti žmones baisiai pavyduliaujant ar neapkenčiant, kai jų traukos objektas itin draugiškai bendrauja su kuo nors kitu - čia veikia būtent oksitocinas).

Serotoninas veikia slopinančiai – ramina, padeda reguliuoti nuotaiką, apetitą, kraujo krešėjimą, mažina depresiją, reguliuoja nerimą, miegą ir organizmo paros ritmą. Jeigu turime normalų serotonino lygį - esame laimingesni, ramesni, labiau susikoncentravę į darbus, mažiau pavargę ir labiau emociškai stabilūs. Kai kurie įrodymai rodo, kad žmonės gali padidinti serotonino kiekį natūraliai: būdami ryškioje, ypač saulės, šviesoje ir atlikdami energingus pratimus.

Endorfinai yra „viršiausios“ cheminės medžiagos, tarp mums teikiančių malonumą. Jie yra natūralūs kūno skausmo malšintojai ir sukuria energingą, euforinį jausmą. Geras pavyzdys abiem atvejais – gimdymas. Smegenys endorfinais prislopina skausmą ir neleidžia jam sustiprėti tiek, kad sustotų širdis. Endorfinai taip pat prisideda ir prie mamos svaiginamai laimingos būsenos, kai gimsta kūdikis. Vienas iš geriausiai žinomų būdų padidinti savijautos endorfinų kiekį yra fiziniai pratimai. Pavyzdžiui, ilgų distancijų bėgikai patiria tam tikrą „piką“, kai išsiskiria pliūpsnis endorfino. Be to, tyrimai rodo, kad juokas taip pat išlaisvina endorfinus.

Laimės hormonai gerina nuotaiką, atmintį, mažina agresyvumą tarp žmonių, skatina veiklumą, stiprina ištvermę, kūrybingumą ir imunitetą.

Būkime sveiki ir laimingi!

Paruošė Žaneta Simutyte-Jogminienė,

pagal: <https://lt.evidentista.org/326649-2580>, <https://www.azuolas.prienai.lm.lt/wp-content/uploads/2016/06/Laimes-hormonai.pdf>, <https://psichika.eu/blog/laimes-hormonai/>, <https://www.emoeat.eu/serotoninas-laimes-hormonas/>