



7. Заведите себе животных. Общение с животными снижает тревожность, укрепляет нервную систему и повышает иммунитет, лечит и профилактирует

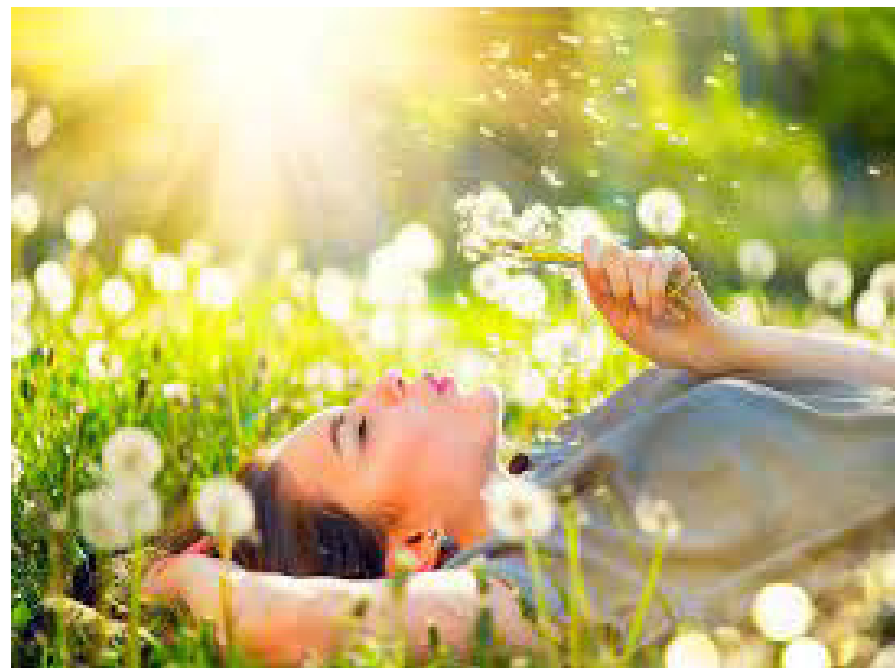
различные болезни, от сердечно-сосудистых заболеваний до психических расстройств. Кроме того, питомцы избавляют людей от одиночества, снижают раздражительность и гнев, помогают победить бессонницу.

10. Рисуйте, пойте, слушайте любимую музыку, танцуйте, кушайте бананы и шоколад. Эти веселые действия увеличивают содержание в организме гормонов радости и счастья- триптована, серотонина, окситоцина.

11. Встречайтесь с любимыми, родными, друзьями и приятными вам коллегами. Все это способствует синтезу гормонов радости. И наконец, просто оглянитесь вокруг и порадитесь красоте. По настоящему счастлив тот, кто умеет находить её в природе, в искусстве, в окружающих предметах и людях.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

Гормоны радости



Минск 2025

Радость- одна из основных положительных эмоций человека, которая характеризуется чувствами удовлетворения, удовольствия, счастья и благополучия. Радость считается эмоцией, противоположной грусти, печали.

На гормональном уровне переживание этой эмоции обусловлено выделением так называемых **гормонов радости- эндорфина, дофамина, серотонина, окситоцина**. Доказано, что люди, часто испытывающие радость, меньше болеют, дольше живут, более удовлетворены своим семейным положением. И наоборот, отрицательные эмоции вызывают неблагоприятные последствия для физического и психического здоровья.

1. Питайтесь правильно. Употребляйте в своем пищевом рационе достаточное количество белка, а так



же продукты, содержащие витамин Д. Важно уменьшить количество пищи с высоким содержанием сахара и жира (в том числе фастфуда). Для синтеза дофамина необходима

аминокислота тирозин, как составляющая белка, которая содержится в рыбе, мясе, яйцах, сыре, молоке, орехах, бобовых. Витамином Д богаты такие продукты, как морская рыба, консервированный тунец, сардины, коровье молоко, грибы. Употребляйте пробиотики (кисломолочные продукты, квашеную капусту).

2. Спите не менее 7 часов в сутки. Сон является одним из составляющих в ведении здорового образа жизни и играет большое значение в поддержании здоровья человека. Крепкий здоровый сон необходим для нормального функционирования всех систем организма,

для эффективной работы и хорошего настроения. Для нормализации сна старайтесь ложиться в одно и то же время, перед сном принимайте теплую ванну или душ, пейте травяные чаи. Нехватка ночного сна снижает чувствительность мозга к дофамину, что вызывает дневную сонливость.

3. Регулярно занимайтесь спортом. Избегайте гиподинамии. Для повышения выработки эндорфинов необходимо уделить физкультуре или другой физической нагрузке как минимум, 20 минут в день, а то и полчаса. гуляйте пешком, бегайте, плавайте, танцуйте, делайте что угодно, только не ленитесь. И вскоре вы заметите, что не только самочувствие, но и настроение стало лучше.

4. Обнимайтесь. Объятия помогают высвобождению в организме гормона окситоцина. А он вызывает чувство счастья и снижает концентрацию гормонов стресса- кортизола, адреналина, и норадреналина.



5. Принимайте воздушные и солнечные ванны. Солнечный свет помогает организму вырабатывать витамин Д, который нужен для синтеза дофамина. Поэтому недостаток солнечного света может вызвать плохое настроение.

6. Медитируйте. Дофамин- это гормон желания. Высокий уровень дофамина дает энергию к действию и позволяет переделать за день множество дел. Поэтому важно научиться создавать дофаминовые цепочки: «хочу-делаю- получаю- радуюсь».