

Гормоны счастья - эндорфин, серотонин, дофамин



Наши чувства и эмоции зависят от соотношения гормонов в организме. И порой достаточно просто изменить свой образ жизни, чтобы с новой силой ощутить радость бытия. Что такое счастье? Для кого-то это нежный взгляд возлюбленного, для других - первые шаги малыша, а для третьих - успех на работе. Все эти моменты блаженства объединяет самая обычная химическая реакция, происходящая в организме при участии гормонов.

Гормон эндорфин

Эндорфины дарят нам

- приподнятое настроение,
- освобождают от тревоги и стресса,
- они уменьшают боль,
- регулируют кровяное давление, работу желудка и почек,
- ускоряют заживление поврежденных тканей,
- активизируют мыслительные процессы.

Если этих гормонов в организме недостаточно, мы страдаем от хронической усталости и депрессии, бываем излишне раздражительны и неуравновешенны.

Причины дефицита эндорфинов могут быть различными: это и инфекционные заболевания, и проблемы с эндокринной системой, и слабый иммунитет, и психические нарушения.

Стимулирует выработку гормона и специальное питание. Включите в свое ежедневное меню **клубнику, виноград, бананы, апельсины и шоколад**, и уже через несколько дней ваше настроение изменится в лучшую сторону. **Мощный стимулятор выработки «гормона счастья» - солнечный свет.** А если еще и дать себе хорошую физическую нагрузку, вы почувствуете, что жизнь удалась!

Гормон серотонин

Серотонин, как и эндорфины, отвечает

- за хорошее настроение и эмоциональную устойчивость,
- дает ощущение внутреннего комфорта,
- стимулирует двигательную активность.

Именно поэтому, когда уровень серотонина в крови в норме, мы уверены в своих силах и готовы к решению самых сложных задач. Улучшаются и мыслительные функции.

При нехватке серотонина наблюдаются плохое настроение, заторможенность, рассеянность, «застревание» на пустячных проблемах, импульсивность в поступках, нарушения сна (особенно характерны ранние пробуждения), депрессия.

Еще один показательный симптом - желание есть мучное и сладкое. Дело в том, что сладости и легкоусвояемые углеводы (белый хлеб, выпечка, макароны, кондитерские изделия, конфеты) на какое-то время поднимают уровень серотонина. Однако спустя час-полтора картина крови возвращается к прежним показателям, и депрессия наваливается с новой силой.

Что же делать? Не поддаваться желанию съесть пирожное, а переключиться на более полезную пищу, которая также помогает поднять уровень серотонина. Ваша цель - продукты,

богатые триптофаном. Это аминокислота, из которой в результате биохимических превращений образуется серотонин. Ее в большом количестве содержат **голландский сыр, рыба, яйца, курятина, говядина, телятина, свинина, баранина, орехи, горький шоколад, фасоль, горох, соя.**

Гормон дофамин

Дофамин - гормон мотивации. Если его в крови недостаточно, мы становимся пассивными, рассеянными, нерешительными, плохо соображаем. Словом, жизнь становится в тягость.

Поднять уровень дофамина можно, если регулярно делать то, что приносит удовольствие. Например, съесть что-нибудь вкусное или заняться любимым делом.. Кстати, доказано, что даже воспоминание о любом занятии, приносящем удовольствие, заставляет организм вырабатывать больше дофамина.

Что же такое любовь с научной точки зрения? Это тоже – химия?



Поэты, романтики, да и просто все люди на планете Земля бьются над вопросом, что же такое на самом деле любовь, на протяжении всего времени, которое существует человечество. Лирики считают ее верхней точкой блаженства и счастья, а скептики с холодным умом называют временным умопомешательством или безумием.

Пылкая влюбленность может возникнуть мгновенно, при единственном, первом взгляде на предмет, при первой встрече, первом свидании. Но это не закономерность, и бывает по-другому. Что же это за странное чувство? Почему любовь овладевает человеком и побуждает совершать странные поступки, порой безумства? В наш век нанотехнологий и биороботов наука пытается разгадать этот феномен привязанности между людьми, которая порой возникает совершенно неожиданно, с одного лишь беглого взгляда.

Все секреты, естественно, скрывает наш Великий и Ужасный мозг.

То есть любовь рождается в голове?

Для того, чтобы пожар любви охватил нас в полной мере, нужно, чтобы мозг отправил сигналы по всему организму человека. Тридцать лет ушло лишь на то, чтобы выяснить, что сигналы эти не электрические, а химические, то есть являются, по сути, сигналами для выделения тех или иных гормонов. Вам это кажется просто? Не тут-то было!

В результате исследований антрополог Хелен Фишер пришла к выводу, что ***все любящие и влюбленные люди зависят от совокупности и взаимодействия четырех гормонов: дофамина, серотонина, тестостерона и эстрогена.*** То есть за каждую модель поведения отвечает тот или иной гормон.

Дофамин отвечает за наши психические и эмоциональные реакции и лидерские качества. Он считается гормоном целеустремленности и концентрации и ***вырабатывается в организме в момент начала влюбленности, заставляя добиваться своей цели, стремиться к полному обладанию.***

Серотонин - это гормон счастья, помогающий человеку сохранять позитивный настрой. В передней доле мозга при участии этого гормона активируются области, которые отвечают за познавательный процесс. **Основная функция этого гормона – подъем настроения, который создается в коре головного мозга.** Если же в организме данного вещества недостаточно, это ведет к депрессии.

Тестостерон - мужской половой гормон, который вырабатывается надпочечниками. У женщин он тоже присутствует, но в меньших количествах, нежели у мужчин. Тестостерон считается гормоном полового влечения у обоих полов.

А вот эстроген - это женский половой гормон, который рождает чувство нежности. Мужчины также вырабатывают эстроген, но в гораздо меньших количествах.

4 типа построения отношений

Как выяснила антрополог Хелен Фишер, любовь - это совокупность реакций четырех гормонов. Отношения двух людей зависят от преобладания в организме тех или иных гормонов. Согласно этой зависимости Фишер поделила всех людей на 4 типа, таким образом, определив – по какому сценарию будут развиваться отношения.

Исследователь. По версии Фишер, если у человека доминирует дофамин, то он по своей натуре является «исследователем». То есть в отношениях он будет стремиться к новым впечатлениям. Самым захватывающим моментом для такого типа людей является «конфетно-букетный» период, они виртуозны в своих ухаживаниях и стремятся завоевать понравившегося им человека. Отношения в данном случае будут развиваться красиво и быстро, но, к сожалению, также быстро придут к финалу. Дело в том, что дофамин толкнет человека на новые поиски. Удержать такого человека можно только чем-то неординарным, постоянно удивляя и меняясь ради него.

Строитель. Те, у кого высокий уровень серотонина, являются «строителями». В любви они верные, надежные партнеры, нацеленные на долгую и счастливую жизнь. Во всех сферах жизни у них все структурировано. Серотонин формирует спокойный, устойчивый тип личности, которому присуща постоянность. Как отмечает Фишер, единственным минусом отношений с такими людьми может стать скука.

Руководитель. Высокий уровень тестостерона делает людей решительными, требовательными, прямыми в суждениях и хорошими стратегами. Такой тип людей Фишер отнесла к руководителям. Этим людям присуща доля эгоизма в отношениях, они будут стараться все контролировать и диктовать свои правила в отношениях. Это может быть как плюсом, так и минусом, потому что в зависимости от других особенностей личности из таких людей получаются либо хорошие «главы семьи», либо тираны.

Переговорщики - это те, у кого преобладает женский гормон эстроген. Такие люди обычно занимаются творческими профессиями, они очень чуткие в отношениях, но часто совершенно беззащитны. Таких людей не сложно вычислить. К ним относятся все, кто любит духовное общение, в отношениях они ищут родство душ и зачастую их переполняет желание «а поговорить...». По наблюдениям Фишер, переговорщики лучше всего уживаются либо с себе подобными, либо с «руководителями».

Сама доктор Фишер по поводу своих исследований отмечает, что ее выводы и данное распределение людей по четырем группам никак не может быть прямым руководством к действию. **Если вы влюбились, не обязательно бежать сдавать кровь на гормоны, ведь саму магию любви никто не отменял**

Информацию подготовила. Е.А.

Источник информации:

<http://www.hint4.me/2428-himiya-lyubvi-chto-zhe-takoe-lyubov-s-nauchnoy-tochki-zreniya.html#ixzz3RYpFXTXC>

