

Живите в радости



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. Стресс, тревога, депрессия и одиночество провоцируют снижение иммунитета, воспалительные реакции и уменьшение продолжительности жизни. Человек- существо социальное, но не в меньшей степени и биологическое. Зная законы физиологии, мы можем влиять на выработку нейромедиаторов и, соответственно, на настроение. Вот эти советы.

1. Употребляйте в своем пищевом рационе достаточное количество белка, а так же продукты, содержащие витамин Д. 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.

2. Употребляйте пробиотики. Ферментированные продукты (кефир, йогурт, творог, квашеная капуста, яблочный уксус, квас) поддерживают выработку в кишечнике различных нейромедиаторов, в том числе эндорфина и дофамина.

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. 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 (с ромашкой и мятой) или тёплое молоко, можно с медом. Нехватка ночного сна снижает чувствительность мозга к дофамину, что вызывает дневную сонливость и в целом, сказывается на состоянии здоровья.

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. Заведите себе животных. Учеными доказано, что общение с животными снижает тревожность, укрепляет нервную систему и повышает иммунитет. Это так называемая пет- терапия- участие пушистых и хвостатых любимцев в лечении и профилактике различных болезней, от сердечно-сосудистых заболеваний до психических расстройств. Кроме того, питомцы избавляют людей от одиночества, снижают раздражительность и гнев, помогают победить бессонницу и повышают уровень гормонов радости- окситоцина и эндорфинов. Подтверждено положительное эмоциональное воздействие животных на людей с аутизмом, эмоциональными нарушениями, посттравматическим синдромом, шизофренией, зависимостями, а так же депрессией, что сегодня особенно актуально. Ограничения для пет-терапии минимальны: аллергия на шерсть животных или страх перед ними.

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

8. 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». А для этого надо прислушиваться к своим желаниям, мечтать, визуализировать желаемое будущее.

9. Рисуйте, пойте, слушайте любимую музыку, танцуйте, кушайте бананы и шоколад. Для увеличения гормонов радости и хорошего настроения, особенно в хмурые зимние дни, стоит включать в свой пищевой рацион бананы и шоколад, особенно горький. В этих продуктах содержится аминокислота триптофан, которая в организме превращается в серотонин. Пойте. Когда вы поёте, даже неважно как, на душе становится легче. При этом вырабатывается другой гормон счастья- окситоцин, а он стимулирует синтез серотонина. Точно так же помогут и занятия любым другим творчеством: рисуйте, играйте на музыкальных инструментах, слушайте музыку, танцуйте.

10. Встречайтесь с любимыми, родными, друзьями и приятными вам коллегами. Все это способствует синтезу гормонов радости. И наконец, просто оглянитесь вокруг и порауйтесь красоте.

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Чернявская Н.М.