



ჩემი გონება

ბედნიერების ჰორმონი და როგორ ავამაღლოთ ისინი

დოფამინი

"ჯილდოს ჰორმონი"

- გაატარე დრო ადამიანებთან, რომლებიც კარგად გექცევიან
- იზეიმე მიზნის მიღწევა
- დაასრულე კონკრეტული დავალება
- აღნიშნე მცირე გამარჯვებები



ოქსიტოცინი

"სიყვარულის ჰორმონი"

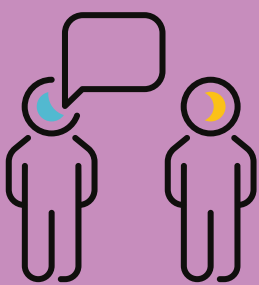
- ეთამაშე ცხოველებს
- გაატარე დრო მეგობრებთან ერთად
- ჩაეხუტე ოჯახის წევრს/ მეგობარს
- უთხარი შენს გარშემომყოფებს, რას ნიშნავენ შენთვის



სეროტონინი

"ბედნიერების ჰორმონი"

- იცინე
- კარგად გამოიძინე
- გაატარე დრო მზეში
- ირბინე ან იცურავე



ენდორფინი

"კარგი განწყობის ჰორმონი"

- გააკეთე რაიმე კრეატიული
- უყურე კომედიას
- მიირთვი შავი შოკოლადი
- ივარჯიშე



სტრესის ჰორმონი

და რა შეუძლიათ გამოიწვიონ

კორტიზოლი

- ზრდის კუნთების დაძაბულობას და არტერიულ წნევას
- იწვევს განწყობის ცვალებადობას
- ამძაფრებს არასასარგებლო საკვების მიმართ ლტოლვას
- აუარესებს ძილს
- იწვევს შფოთვის
- ანელებს საჭმლის მონელების სისტემას

ადრენალინი

- ამზადებს სხეულს მოქმედებისთვის
- ააქტიურებს "ბრძოლა ან გაქცევის" რეაქციას
- ამცირებს სხეულის მგრძნობელობას ტკივილის მიმართ
- აჩქარებს გულისცემას
- აჩქარებს სუნთქვას

კორტიზოლის და ადრენალინის მაღალი დონე დიდი ხნის განმავლობაში საზიანოა ჩვენი ჯანმრთელობისთვის