

ПРО ХІМІЮ ЩАСТЯ



Happiness





Дофамін

нейромедіатор, який сприяє мотивації, навчанню, посилює відчуття насолоди, підвищує нашу рішучість у досягненні цілей, бажань і потреб



Ознаки дефіциту гормону щастя:

- прокрастинація
- низька самооцінка
- відсутність мотивації
- нестача енергії або втома
- труднощі зосередження уваги
- відчуття тривоги
- почуття безнадії
- перепади настрою



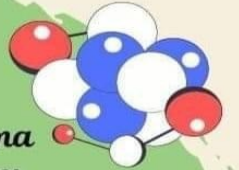
Звички щасливого організму:

1. практикуйте медитації
2. складайте щоденний список справ та плануйте довгострокові цілі
3. вживайте їжу, багату на L-тирозин: курка, індичка, авокадо, мигдаль
4. регулярно займайтеся спортом
5. займайтеся творчістю



Окситоцин

дає відчуття довіри, спонукає будувати та підтримувати стосунки, часто називають «гормоном любові»



Ознаки дефіциту гормону щастя:

- почуття самотності
- відсутність мотивації
- втрата енергії та виснаження
- зниження потреби у спілкуванні
- відчуття тривоги
- безсоння



Звички щасливого організму:

1. фізичний дотик та обійми
2. спілкування та соціальна зв'язки
3. масаж та акупунктура
4. прослуховування улюбленої музики
5. фізичні вправи та медитації
6. холодний душ



Серотонін



є медіатором гарного самопочуття, посилює відчуття особистої значимості в соціумі, регулює наші психоемоційні реакції

Ознаки дефіциту гормону щастя:

- низька самооцінка
- схильність до перепадів настрою
- напади тривоги/паніки
- почуття безнадії
- соціальні фобії
- безсоння



Звички щасливого організму:

1. фізичні вправи
2. холодний душ
3. сонячне світло
4. масаж



Ендорфін



гормон «гарного настрою», виробляється організмом у відповідь на стрес з метою зменшення та замаскування болю

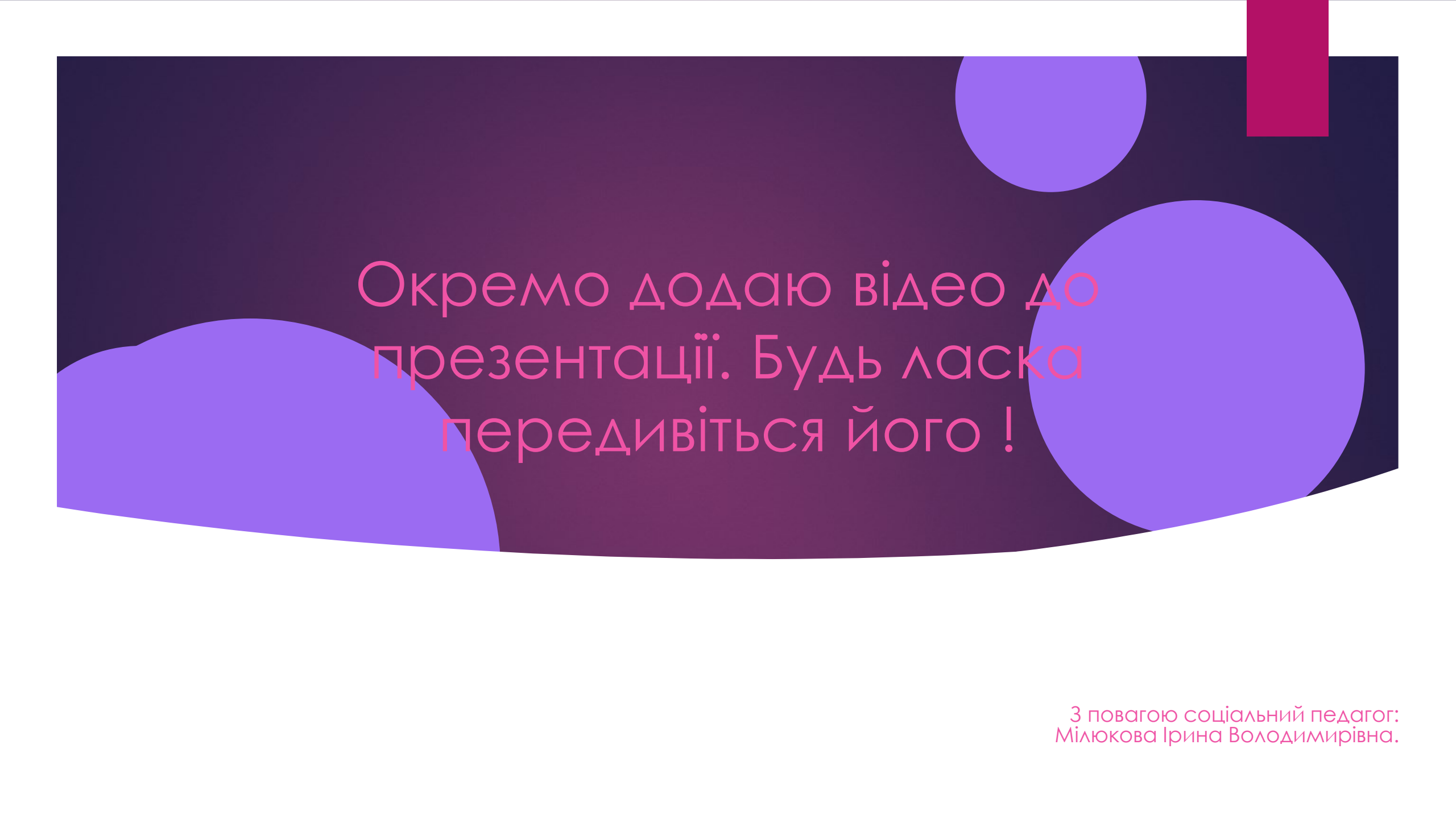
Ознаки дефіциту гормону щастя:

- занепокоєння
- депресія
- перепади настрою
- безсоння
- хронічний головний біль
- імпульсивна поведінка



Звички щасливого організму:

1. частіше посміхайтесь
2. насолоджуйтеся музикою та мистецтвом
3. їжте темний шоколад
4. вживайте гостру їжу
5. займайтеся спортом
6. робіть розслаблюючий масаж



Окремо додаю відео до
презентації. Будь ласка
передивіться його !

З повагою соціальний педагог:
Мілюкова Ірина Володимирівна.