



ГОРМОНИ ЩАСТЯ та як їх у собі викликати

ДОФАМІН «Гормон задоволення»

- Проводити час з людьми, які себе з нами гарно поведуть
- Досягнути якоїсь своєї мети
- Виконати завдання
- Радуватися малим перемогам



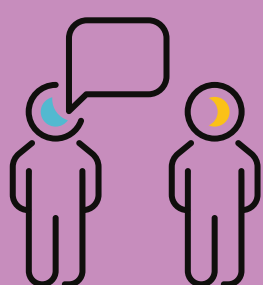
ОКСИТОЦИН «Гормон любові»

- Гратися з тваринами
- Проводити час із друзями
- Обійматися з улюбленими людьми
- Сказати комусь, що вони для нас означають



СЕРОТОНІН «Гормон щастя»

- Сміятися
- Гарно висипатися
- Проводити час під сонечком
- Ходити бігати або плавати



ЕНДОРФІН «Гормон гарного настрою»

- Щось створювати
- Дивитися комедії
- Їсти гарячий шоколад
- Піти потренуватися



ГОРМОНИ СТРЕСУ та що вони спричиняють

КОРТИЗОЛ

- Підвищує енергію у м'язах чи кров'яний тиск
- Спричиняє коливання у настрої
- Підвищує апетит до нездорової їжі
- Погіршує якість сну
- Викликає тривогу
- Сповільнює травлення

АДРЕНАЛІН

- Готує тіло до дії
- Активує реакцію «Бій або втеча»
- Понижує чутливість тіла до болі
- Підвищує частоту серцебиття
- Пришвидшує дихання

Високий рівень кортизолу та адреналіну у нашому тілі протягом довгої доби – поганий для нашого здоров'я