

# ГОРМОНЫ РАДОСТИ

## и как их поддерживать

### ДОФАМИН

#### «гормон вознаграждения»

- проводи время с людьми, которые хорошо к тебе относятся
- отпразднуй достижение цели
- заверши задание
- наслаждайся маленькими победами



### ОКСИТОЦИН

#### «гормон любви»

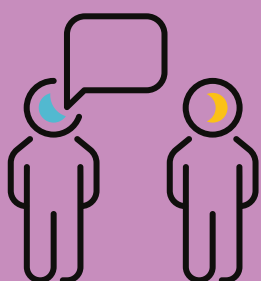
- поиграй с животными
- проведи время с друзьями
- обними кого-нибудь
- скажи кому-нибудь, что они для тебя значат



### СЕРОТОНИН

#### «гормон счастья»

- смейся
- спи хорошо
- проводи время на солнце
- сходи на пробежку или плавание



### ЭНДОРФИН

#### «гормон хорошего настроения»

- сделай что-нибудь креативное
- посмотри комедию
- поешь горький шоколад
- поупражняйся физически



# ГОРМОНЫ СТРЕССА

## и что на них влияет

### КОРТИЗОЛ

- увеличивает мышечное напряжение и кровяное давление
- вызывает перепады настроения
- увеличивает тягу к вредной пище
- ухудшает сон
- вызывает беспокойство
- замедляет пищеварение

### АДРЕНАЛИН

- подготавливает тело к действию
- активизирует реакцию "бей или беги"
- снижает чувствительность организма к боли
- увеличивает частоту сердечных сокращений
- ускоряет дыхание

высокий уровень кортизола и адреналина в нашем организме в течение длительного периода времени плохо влияет на наше здоровье