

Выработка серотонина замедляется, когда человек смотрит на мир в пессимистичном свете, часто негативно настроен по отношению к окружающим и себе самому.

Эндорфин вырабатывается при физической активности, которая со счастьем ассоциируется далеко не у всех, и в этом кроется проблема дефицита гормона у многих жителей городов. Отсутствие побед и удовольствий тормозит появление дофамина, а дефицит телесных контактов не спровоцирует продукцию окситоцина, вызывающего близость и чувство локтя.



### **Способы выработки гормонов счастья:**

Ешьте больше белка. В производстве дофамина участвует аминокислота тирозин, содержащаяся в белковой пище: индейке, говядине, яйцах, молочных продуктах, бобовых.

Уменьшите количество насыщенных жиров в рационе, содержащихся в животном жире, сливочном, кокосовом и пальмовом масле. Они снижают передачу импульсов дофаминовых гормонов.

Включите в рацион пробиотики. Ученые доказали: гормоны вырабатываются не только в мозгу, но и в кишечнике, поэтому о его здоровье надо заботиться.

Занимайтесь спортом, введите привычку делать зарядку. Это один из самых доступных способов усилить выработку гормонов счастья, в частности эндорфинов.

Высыпайтесь, следите за полноценностью сна. Только хорошо отдохнувший мозг способен вырабатывать достаточное количество гормонов счастья естественным путем.

Слушайте приятную и любимую музыку.

Гуляйте в солнечную погоду. Наверняка многие замечают: при длительном пасмурном периоде настроение гораздо хуже поддерживать, чем при свете солнца.

Включите в рацион витамины и минералы – они оказывают влияние на продуцирование гормонов счастья.

Научитесь сохранять спокойствие в любой ситуации. Стресс и тревожность провоцируют выработку норадреналина и кортизола, выделяемых надпочечниками, а эти гормоны – антагонисты окситоцина, эндорфина, серотонина, дофамина.

Поддерживайте хорошие отношения с близкими, обнимайтесь – эти действия способствуют выработке окситоцина и ощущения социального поощрения.

Занимайтесь любимым делом, которое «зажигает».

Заботьтесь о других, занимайтесь благотворительностью. Добрые мысли и понимание, что вы приносите пользу, стимулируют выработку дофамина.

Если подвести итог под стимулирующими выработку гормонов счастья действиями, они сводятся к получению удовольствия от жизни, соблюдению здорового образа жизни и избавлению от вредных привычек, зависимостей. Для этого необходимо проявить усилие воли, поменять и нарастить нейронные связи.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак