



UNIWERSYTET
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

Hormony szczęścia – skąd je wziąć

Ewa Szymeczko

2025-05-22





Spis treści

1. Serotonina, dopamina, oksytocyna, endorfina - hormony czy neuroprzekaźniki ?
2. Serotonina
3. Dopamina
4. Oksytocyna
5. Endorfiny
6. Szczęście = zdrowie mózgu, zdrowie ciała
7. Bibliografia

Hormony szczęścia 😊

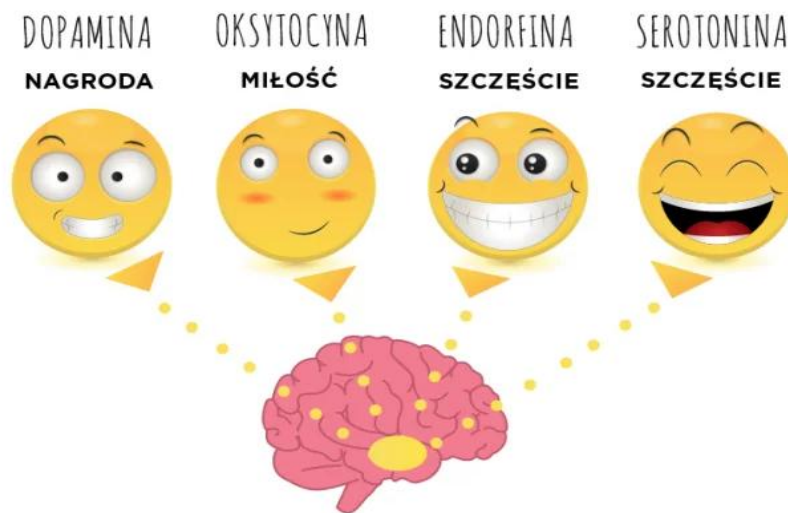
Hormony czy neuroprzekaźniki?

Czym są hormony?

Co to neuroprzekaźniki?

(Obraz: <http://stylzdrowia.pl/kilka-sposobow-zeby-uwolnic-endorfyny/>)

NASZE SZCZĘŚLIWE ZWIĄZKI CHEMICZNE





Serotonina

Odpowiada m.in. za:

- Proces trawienia i działanie układu pokarmowego (wspiera perystaltykę jelit)
- Regulację ciśnienia krwi i krzepnięcia krwi
- Pracę serca
- Utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała
- Apetyt
- Rytm okołodobowy (z serotoniny wytwarzana jest melatonina)
- Odczuwanie bólu (wyższy poziom serotoniny = wyższy próg bólu)
- Odczuwanie przyjemności, radości, szczęścia
- Uczucie zadowolenia, satysfakcji ALE zmniejsza pragnienie na więcej w danym momencie, nagradza po zakończonej aktywności

(Wojsiat, 2024)



Serotonina

A co jeśli jest jej za mało?

- Apatia
- Utrata radości życia
- Przewlekły smutek
- Dekoncentracja
- Zaburzenia snu
- Skłonności do zwiększonego łaknienia
- Depresja
- Czasem również spadek tętna i temperatury ciała

Czy może być jej za dużo?

- Zespół serotoninowy



Serotonina

Skąd ją brać?

- Jeść produkty bogate w tryptofan – m.in. pestki dyni, nasiona sezamu, ziarna słonecznika, siemię lniane, kakao, strączki, otręby owsiane, ser mozzarella, ser żółty, mięso drobiowe, tuńczyk, makrela, pstrąg, łosoś, jajko gotowane
- Jeść produkty bogate w żelazo, cynk, witaminy z grupy B, kwasy omega-3 oraz witaminę D
- Zążywać słońca
- Być aktywnym fizycznie (ruch wspiera również syntezę endorfin)
- Dbać o gospodarkę hormonalną (hormony tarczycy, estrogeny, progesteron)
- Dbać o relacje z ludźmi
- Zachować higienę snu
- Głaskać, przytulać zwierzęta (wzrost serotoniny i oksytocyny, spadek poziomu kortyzolu)
- Rozwijać pasję, hobby, robić to co daje beztroską radość



Dopamina

Odpowiada m.in. za:

- Stymulowanie działania i motywowanie do dążenia „do więcej”
- Percepcję, uczenie się, koncentrację, utrzymanie uwagi
- Fascynację tym co robimy
- Regulację emocji
- Uczucie sytości i głodu
- Wpływa na funkcjonowanie układu hormonalnego
- Wspólnie z acetylocholiną przyczynia się do powstania stanu FLOW
- Reguluje równowagę elektrolitów w organizmie (np. sodu w nerkowym układzie dopaminergicznym)
- Perystaltykę jelit, oddziałuje też na układ sercowo-naczyniowy
- Reguluje pracę układu immunologicznego
- Wpływa na metabolizm wapnia (wpływa na prawidłową strukturę i wytrzymałość kości)



Dopamina

Za mało:

- Obniżony poziom motywacji, napędu, skłonność do prokrastynacji (powiązania jej z dopaminą są wciąż w toku badań)
- Pogorszenie pamięci, szczególnie operacyjnej, związanej z działaniem bieżącym i przywoływaniem informacji niezbędnych do działania
- Trudności z koncentracją i uwagą
- Upośledzenie zdolności poruszania się
- Fobia społeczna

Za dużo:

- Skłonność do zachowań ryzykownych, nadmierna pobudliwość
- Zaburzenia maniakalne
- Chęć kontrolowania innych (skłonność do przemocy), agresja
- Halucynacje i omamy w schizofrenii
- Zaburzona wizja rzeczywistości



Dopamina

Jak regulować jej poziom:

- Dotyk, stosunek seksualny, orgazm (dopamina ma ogromne znaczenie w powstawaniu uczucia namiętności, przynależności, miłości)
- Zbilansowana dieta (zielone warzywa liściaste, awokado, sezam, pestki dyni, strączki, owoce morza, mięso drobiowe, produkty zawierające witaminy B, C, E, żelazo, cynk i magnez, OGRANICZENIE SPOŻYWANIA CUKRU)
- Unikanie przebodźcowania, stworzenie warunków do pracy czy nauki, w których nic nas nie rozprasza, odraczenie gratyfikacji, tzn. odzwyczajanie układu nerwowego od ciągłego pobudzenia i łaknienia więcej i więcej
- Myślenie, że to co obecnie robimy jest najciekawszą rzeczą na świecie
- Słuchanie muzyki

(Wojsiat, 2024)



Oksytocyna

- Hormon miłości
- Hormon przywiązania – ważna w tworzeniu i utrzymywaniu relacji
- Zwiększa zaufanie wobec innych, nasila empatię, współpracę, zmniejsza lęk społeczny
- Wzrasta pod wpływem bliskiej więzi z drugim człowiekiem ale też bliskimi zwierzętami, obniża poziom stresu
- Nadmierny stres może wpłynąć na zahamowanie jej wytwarzania
- Wydziela się w dużej ilości podczas seksu i orgazmu
- Zmniejsza aktywność ośrodku głodu w mózgu
- Zmniejsza stan zapalny obwodowy i stan zapalny w mózgu
- Wyostrza pamięć związaną z wydarzeniami społecznymi (bycie ofiarą wyśmiewania lub przemocy ze strony bliskiej osoby dłużej pozostaje więc w pamięci)



Oksytocyna

Co wpływa na wzrost oksytocyny?

- Bliskość fizyczna, przytulanie, seks
- Kontakt skóra do skóry
- Zabawa z dzieckiem
- Zabawa ze zwierzęciem
- Relaksacja – ćwiczenia oddechowe, joga
- Przebywanie w przytulnym, przyciemnionym pomieszczeniu
- Relaksująca muzyka
- Dbłość o regulację hormonalną

(Wojsiat, 2024)



Endorfiny

- Istnieje kilkanaście a nawet 20 różnych endorfin, produkcja w mózgu i rdzeniu kręgowym
- Działają jak morfina – obniżają przykre odczucia związane z bólem
- β -endorfina z GABA (kwas gamma-aminomastłowy; neuroprzekaźnik hamujący) zwiększają produkcję dopaminy, wywołując przyjemność
- Odpowiadają za dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie
- Wytwarzają się: po długotrwałym wysiłku, ale też pod wpływem jedzenia wysokowęglowodanowych posiłków np. czekolady, poprzez śmiech, korzystanie ze słońca, dzięki zachowaniu higieny snu, poprzez seks
- Niedobór – obniżony nastrój, zwiększone odczuwanie bólu, przygnębienie, migreny, a nawet fibromialgia
- Nadmiar – zbyt duże odczuwanie zadowolenia, szczęścia, sprzyja uzależnieniom

(Wojsiat, 2024)



Szczęście = zdrowie mózgu, zdrowie ciała

- **Wsparcie społeczne** badania dowodzą, że ludzie, którzy dobrze się czują wśród innych ludzi, którzy posiadają satysfakcjonujące relacje posiadają większą koncentrację receptorów serotoniny w korze przedczołowej (Joško, 2011). Kiedy przeżywamy pozytywne emocje w relacjach wzrasta stężenie dopaminy, oksytocyny, jesteśmy bardziej otwarci na drugiego człowieka (Joško, 2011)
- **Ćwiczenia fizyczne, ruch** optymalizują nastrój, poprzez pobudzanie wydzielania serotoniny, dopaminy, a zwłaszcza endorfin, które utrzymują swój poziom jeszcze długo po zakończeniu ćwiczeń (Arden, 2017).
- **Edukacja przez całe życie** poprzez uczenie się budujemy nowe połączenia neuronalne, rozwijamy zdolności poznawcze, patrzymy na życie bardziej realistycznie, poszukujemy nowych rozwiązań (Arden, 2017).
- **Zdrowa dieta** jesteś tym co jesz – to dostarcza budulca do wytwarzania neuroprzekaźników, dzięki którym lepiej funkcjonujesz, co ciekawe – odpowiedni poziom serotoniny, wytwarzanej z tryptofanu, znajdującego się w różnych pokarmach, chroni przed stresem – ponieważ serotonina wiąże się z wyższym progiem aktywacji ciała migdałowatego (wzbudzenie emocjonalne), więc potrzeba dużo większego stresu, aby uruchomić reakcję emocjonalną (Arden, 2017).
- **Zdrowy sen** związany jest z prawidłową budową i regeneracją komórek, z poprawą pamięci, w trakcie snu konsolidują się wspomnienia (Arden, 2017).



Bibliografia

- ⊙ Arden, J. B. (2021). *Umysł-Mózg-Gen. W kierunku zintegrowanej psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ⊙ Arden, J. B. (2017). *Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ⊙ Drożak, J., Bryła, J. (2005). Dopamina – nie tylko neuroprzekaźnik. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej* (online), 59, s. 405-420.
- ⊙ Joško, J. (2011). Pozytywne emocje siłą sprawczą zdrowienia. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(3), s. 374-376.
- ⊙ Kania, B., F., Wrońska, D., Błachut, M. (2014). Neurobiologiczne znaczenie oksytocyny u ludzi i zwierząt. *Życie Weterynaryjne*, 89(7), s. 583-587.
- ⊙ Regiewicz, A. (2022) Teoria pod wpływem ... Wpływ dopaminy na dyskurs literaturoznawczy. *Literaria Copernicam*, 2(42), s. 11-21.
- ⊙ Wojsiat, J. (2024). *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*. Grupa Wydawnicza Foksal.