

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Marzec 2024



COŚ O MÓZGU NA DZIEŃ MÓZGU – HORMONY

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś/-aś się, dlaczego zjadasz czekoladę, gdy jesteś smutny/-a? Odpowiedź tkwi w działaniu hormonów mózgu. Hormony mają przemożny wpływ na regulowanie funkcji mózgu oraz na nastrój i zachowanie. Ich działanie polega na przekazywaniu ważnych informacji między komórkami mózgu i mogą powodować ogromne zmiany w ciele i umyśle.

ZROZUMIEĆ MÓZG

Mózg jest jednym z najbardziej fascynujących organów – odpowiada za kontrolowanie wszystkich funkcji, od prostych czynności takich jak oddychanie po skomplikowane procesy poznawcze. A hormony uczestniczą w jego regulowaniu, wpływając na nasz nastrój, pamięć i zachowanie. Dlatego zrozumienie działania tych dwóch elementów jest niezwykle ważne dla zdrowia, dobrej kondycji umysłowej i ogólnie codziennej egzystencji.

HORMONY I ICH ODDZIAŁYWANIE NA MÓZG

Hormony są małymi molekułami wytwarzanymi przez różne gruczoły w ciele. Ich zadaniem jest regulacja i koordynacja procesów chemicznych w komórkach i tkankach. Odpowiadają również za szereg procesów fizjologicznych. W mózgu i rdzeniu kręgowym występuje wiele różnych hormonów, z których każdy ma swoją unikalną funkcję.

Jednym z najważniejszych hormonów w mózgu jest **serotonina**. Nazywa się ją hormonem szczęścia, ponieważ wpływa na nastrój i emocje. Niski poziom serotoniny jest związany z depresją i lękiem, natomiast wysoki z uczuciem radości i satysfakcji.

Kolejnym ważnym hormonem mózgu jest **dopamina**. Odpowiada za regulację ośrodka nagrody i przyjemności. Kiedy doświadczamy czegoś przyjemnego, mózg uwalnia dopaminę, co motywuje nas do kontynuowania danej czynności oraz do jej powtarzania.

Oksytocyna z kolei jest hormonem, który wpływa na to, jak funkcjonujemy w relacjach społecznych. Nazywana jest hormonem miłości i odpowiada za tworzenie więzi emocjonalnych. Oksytocyna uwalniana się podczas intymnych kontaktów fizycznych takich jak pocałunki i przytulanie, a także podczas porodu i karmienia piersią, co wzmacnia więź między matką a dzieckiem.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Marzec 2024

Dowiedz się więcej o hormonach z fascynującej książki [Hormony rządzą. Jak hormony kształtują twoje życie od narodzin do śmierci](#), której autorem jest Max Nieuwdorp

WPŁYW HORMONÓW NA PAMIĘĆ, REAKCJE STRESOWE I ZACHOWANIA SPOŁECZNE

- **Pamięć** – w procesie formowania pamięci uczestniczą hormony. Na przykład **adrenalina**, hormon stresu, może pomóc we wzmocnieniu pamięci podczas sytuacji stresowej. To dlatego dobrze pamiętamy przykładowo przejażdżkę na rollercoasterze – adrenalina pomaga wzmocnić wrażenia związane z tym wydarzeniem. Innym ważnym hormonem związanym z pamięcią jest **kortyzol**. Wydzielany jest w momencie stresu i może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na pamięć. Wysoki poziom kortyzolu może utrudniać koncentrację i zapamiętywanie informacji, podczas gdy umiarkowany poziom – ułatwiać.
- **Stres** – sytuacje stresowe prowadzą do wzrostu poziomu hormonów takich jak **adrenalina** i **kortyzol**, które przygotowują ciało do walki lub ucieczki. Adrenalina jest odpowiedzialna za zwiększenie energii i koncentracji, działa jako bodziec, który mobilizuje do działania i pomaga przetrwać trudne sytuacje. Z kolei kortyzol reguluje reakcję na stres w dłuższym czasie. Utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu może prowadzić jednak do negatywnych skutków takich jak osłabienie układu odpornościowego i problemy z koncentracją.
- **Zachowania społeczne** – w sytuacjach społecznych istotna jest **oksytocyna**, która pomaga tworzyć więzi emocjonalne. Działa trochę jak „hormon wierności”, umożliwiając tworzenie trwałych relacji. Innym ważnym hormonem związanym z zachowaniem społecznym jest **dopamina**, odpowiada ona za odczuwanie przyjemności i nagrody, co wpływa na nasze motywacje i zachowanie w relacjach społecznych.

REGULACJA HORMONALNA I SPOSOBY OPTYMALIZACJI ZDROWIA MÓZGU

Chociaż nie możemy bezpośrednio kontrolować hormonów mózgu, to istnieje wiele sposobów na optymalizację równowagi hormonalnej. Oto kilka przykładów:

- Zdrowa dieta – zrównoważone posiłki, bogate w witaminy i minerały.
- Regularna aktywność fizyczna – poprawia samopoczucie i zmniejsza stres.
- Odpowiedni sen – to bardzo ważny czynnik, dlatego trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu każdej nocy.
- Zarządzanie stresem – korzystanie z technik relaksacyjnych takich jak medytacja.

Wiedza na ten temat wpływu hormonów na nasze zachowanie może pomóc zrozumieć niektóre reakcje oraz zadbać o dobrostan i dobre relacje z innymi.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli chcesz zadbać o swój dobrostan, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!