



Laimės hormonai. Kas tai?

Kovo 20 dieną pasaulyje yra švenčiama laimės diena. Žmogaus organizmas išskiria daug medžiagų, kurios suteikia malonius pojūčius: gerą nuotaiką, euforiją. Visos šios biocheminės medžiagos vadinamos neuromediatoriais, nes jie atsakingi už nervinius impulsus. Jie, be kita ko, gali pristabdyti senėjimo procesą ir sustiprinti gynybines organizmo funkcijas. Pasak japonų, gausiai išsiskyrę laimės hormonai teigiamai veikia ne tik smegenis, bet ir visą organizmą. Tai, kad ši medžiaga egzistuoja, buvo žinoma ir anksčiau, bet jai nebuvo teikiama ypatingos reikšmės. Manoma, kad svarbu tik tai, jog ji malšina skausmą. Pastaruoju metu tyrimai pažengė į priekį, ir didelis šių medžiagų veikimo potencialas jau plačiai pripažįstamas. Vis dėlto dažniau šios medžiagos yra vadinamos **dofaminu, serotoninu ir endorfinu – laimės hormonais**.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) skelbia, kad iki 2020 m. labiausiai paplitusia ir daugiausia mirčių lemiančia liga taps depresija. Prognozė ypač aktuali lietuviams – mūsų šalis, pagal suvartojamą antidepresantų kiekį, jau dabar yra antroji Europos Sąjungoje, o nuo 2000 m. iki dabar susirgimų skaičius išaugo dvigubai. Esant lengvai depresijos formai ar pastebėjus jos požymius, medikai rekomenduoja pirmiausia keisti gyvenimo būdą, jo ritmą, pradėti sveikai maitintis – į mitybos racioną įtraukti laimės hormono išsiskyrimą skatinančius maisto produktus: paukštieną, žuvį ar liesą jautieną. Taip pat darykite viską, kas jums suteikia džiaugsmą. Tarkim, didžiausią dofamino dozę gausite klausydamiesi muzikos, ar šokdami. Ir netgi mąstymas apie malonius dalykus taip pat išskiria dofaminą.

Laimės hormonai turi daug puikių savybių. Pavyzdžiui, beta endorfinas neabejotinai stiprina imuninę sistemą. Suprantama, su bakterijų ar virusų sukeliama ligomis nelabai pakovosi teigiamomis mintimis, bet laimės hormonai stiprina imunines ląsteles, o šios gali skatinti pasipriešinimą ligoms.

Civilizacijos ligų, pavyzdžiui, kraujagyslių ar širdies ligų, grėsmė aktuali visiems žmonėms. Visi gyvename pilnoje stresų visuomenėje, o patirdami stiprų stresą skatiname minėtųjų toksinių hormonų išsiskyrimą. Nedideli jų kiekiai naudingi, bet nuo per didelio jų kiekio siaurėja kraujagyslės.

Siaurėjant kraujagyslėms kyla kraujospūdis ir kraujagyslės greičiau užsikemša. Užsikimšus stambiosioms smegenų kraujagyslėms žmogų ištinka apopleksija. Užsikimšus smulkioms smegenų kapiliarams susergama demencija.

Laimės hormonai padeda atkurti ankstesnę normalią kraujagyslių būklę ir kraujas vėl gali tekėti laisvai. Kadangi daugelio civilizacijos ligų priežastis yra aterosklerozė, laimės hormonai gali padėti išvengti ir civilizacijos ligų.

Kadangi laimės hormonai neleidžia ląstelėms senti, yra vilčių įveikti didžiuosius savo priešus – senėjimą ir ligas. Tik svarbu žengiant per gyvenimą neprarasti optimizmo – taip išsaugosime laimės hormonus.

Laimės hormonai gerina atmintį, mažina agresyvumą tarp žmonių, skatina veiklumą, stiprina ištvermę ir kūrybingumą. Neperdėsime sakydami, kad išsiskyrusių laimės hormonų kiekis lemia, ar žmogaus veikla pasisuks teigiama, ar neigiama kryptimi.

Būkime sveiki ir laimingi! ☺

Parengė: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Eglė Zokaitytė