

Знаете, от чего зависят ваше настроение и жизненный тонус? От уровня в организме дофамина – гормона радости. Это один из важных нейромедиаторов. Как повысить его эффективно и безопасно?

Наш эксперт – врач-гематолог, велнес-эксперт, кандидат медицинских наук Евгения Харченко.

Вот несколько способов управления уровнем дофамина.

Заботьтесь о здоровье кишечника. Кишечная микробиота влияет на наше настроение и функционирование мозга через воздействие на разные нейромедиаторы, в том числе на дофамин. Ежедневно включайте в рацион минимум 5 порций фруктов и овощей, а также «живые» йогурты и кисломолочные продукты, которые содержат пробиотики. Гормоны счастья. Инфографика Подробнее

Высыпайтесь. Проблемы со сном снижают доступность определённых типов дофаминовых рецепторов, поэтому вам будет труднее оставаться бодрыми и активными в течение дня. Постарайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, засыпать в тихом и тёмном помещении с комфортной температурой и спать не менее 7 часов. И никаких гаджетов за 2 часа до сна!

Медитируйте. Изменение сознания, которое происходит во время медитации, дополнительно снижает уровень стресса и беспокойства, повышает уровень серотонина – гормона счастья.

Не пренебрегайте физической активностью. Когда вы занимаетесь спортом, у вас высвобождается ряд нейромедиаторов, в том числе эндорфины, эндоканнабиноиды и дофамин. Последний ещё и мотивирует продолжать повторно выполнять действия, которые приносят удовольствие. Поэтому главное – начать. Но выбирайте физическую активность по вкусу, а её уровень – по силам. Играй, гормон! Мы танцуем под диктовку гормонов любви, страха и счастья Подробнее

Играйте. Порадовать своего внутреннего ребёнка полезно людям всех возрастов. Активные спортивные игры (теннис, бадминтон, футбол, хоккей) не только улучшают душевное благополучие за счёт выработки дофамина, но и укрепляют кости и мышцы, снижают уровень холестерина. Если активный спорт не для вас, участвуйте в квизах на работе, играйте с детьми в дочки-матери, запишитесь в театральную студию, в конце концов придумывайте интимные игры и играйте в них со своими вторыми половинками. Всё это в совокупности снижает стресс и улучшает когнитивные способности.

Слушайте любимую музыку.

Проводите больше времени на солнце.