



ROZVOJ OSOBNOSTI 01. 02. 2016

Endorfin, serotonin a další hormony štěstí výrazně ovlivňují naši psychiku

Jedním z neznámějších a také nejdůležitějších hormonů štěstí je bezpochyby serotonin. Jde o velmi důležitou látku, která slouží pro přenos vzruchů....

Denně se musí náš mozek vyrovnávat s pocity nejrůznějšího charakteru. Ať už jde o pocity štěstí, dobré nálady, zamilovanosti, nebo naopak smutku či zoufalství, vždy jsou vyvolány chemickými reakcemi, které do značné míry ovlivňuje tvorba hormonů. Hormony, které vedou k psychické vyrovnanosti a dobré náladě obecně se často označují jako hormony štěstí. Tradičně se za hormony štěstí považují endorfin a serotonin, do jisté míry sem však můžeme zařadit také melatonin nebo dopamin. Jaké mají jednotlivé hormony funkce a jak na náš organismus působí?

Hormony štěstí - serotonin

Jedním z neznámějších a také nejdůležitějších hormonů štěstí je bezpochyby **serotonin**. Jde o velmi důležitou látku, která slouží pro přenos vzruchů. Odborně se látky tohoto typu označují jako neurotransmitery. Přenašeč takových vzruchů pak v mozku stimuluje **pocity klidu a pohody** a pomáhá nás ochránit před depresivními stavy.

Hormon štěstí serotonin má však mnohem více funkcí. Podílí se na zajištění kvalitního spánku, současně potlačuje bolesti a podporuje zažívací ústrojí. Nedostatek serotoninu tak může mít za následek nejrůznější onemocnění nejen psychického rázu, běžně však způsobuje **vznik depresí**.

Proto je velmi důležité udržovat ideální hladinu tohoto hormonu štěstí – serotoninu.

Zvýšení hladiny serotoninu stravou

Pokud chceme zvýšit hladinu serotoninu a zbavit se tak vzniklých depresí, způsobených nedostatkem tohoto hormonu, máme hned několik možností. Tvorbu serotoninu můžeme vcelku jednoduše podpořit konzumací mnoha potravin. Nenajdeme v nich sice **serotonin** přímo, zato obsahují látku L-tryptofan, který tvorbu serotoninu ovlivňuje. Jde totiž o aminokyselinu, která funguje jako výchozí látka pro tvorbu serotoninu.

Velké množství požadované látky najdeme v lososovém nebo krůtím mase, ale také třeba ve špenátu, kvalitních domácích vejcích, banánech, zelenině nebo celozrnném pečivu. Doporučit lze také konzumaci ořechů a semínek. **Produkcí serotoninu** ovlivňuje také příjem vitamínu B, proto zajistěte příjem potravin, které jej obsahují – od mléčných výrobků po mnohé druhy zeleniny. Pokud si nejste jisti **ideálním jídelníčkem**, můžete si s vitaminovým deficitem snadno poradit užíváním některých potravinových doplňků.

Serotonin a sluneční svit

Čím delší dobu strávíme na slunci, tím více serotoninu se v našem těle vytvoří. **Sluneční svit** má přímý vliv na hladinu serotoninu v mozku. Snižuje totiž hladinu melatoninu. Ten je sice také pro vyvážený psychický stav potřebný, ovšem podporuje kvalitní spánek a utlumuje. **Serotonin** je naopak hormon, díky kterému máme energii a cítíme se svěže. To je také důvod, proč je spousta lidí v zimním období, kdy je slunce nedostatek, velmi unavená, podrážděná a je ve špatné náladě. Pokusme se tak na slunci trávit dostatek volného času, využijme každého paprsku, který se v zimě ukáže.

Hormony štěstí - endorfin

Druhý, neméně důležitý **hormon štěstí**, je endorfin. Endorfin se uvolňuje z hypofýzy do mozku a vyvolává opravdu silné až euforické pocity. Proto se také označuje za přirozenou legální drogu. **Endorfin** vyvolává pocity dobré nálady, zmírňuje úzkostlivé stavy, deprese i bolesti. Při fyzické zátěži dochází k lokálnímu vylučování endorfinu, což vede k omezení bolesti v namáhaném a bolestivém místě. Při centrálním vylučování hormonu štěstí dochází k celkovému uvolnění těla i mysli, k vyrovnání a uklidnění.

Zvýšení hladiny krevního cukru

Nejjednodušší způsob pro uvolňování endorfinu do mozku je okamžité **zvýšení hladiny krevního cukru**. To je také důvod, proč mnoha jedincům pomáhá pro zlepšení nálady konzumace hořké čokolády, bonboniéry, hroznového cukru nebo jiné, energeticky náročné potraviny. Každý si musí najít svého ideálního pomocníka při boji se špatnou náladou.

Sport a adrenalin

Přímý vliv na uvolňování zmiňovaného hormonu štěstí má i **fyzická aktivita**. Stačí 10 minut zátěže a množství uvolňovaných endorfinů začne velmi rychle narůstat. Je pak jedno, budete-li běhat, posilovat nebo plavat. Jakmile se začnete potit a dojde ke zvýšení srdečního tepu, uvolňování **endorfinu** se brzy dostaví.

Je třeba upozornit, že tyto endorfiny působí rozdílně na příležitostné sportovce a rozdílně na zkušené

profesionály. Je prokázáno, že u pravidelných sportovců dochází k hlubším prožitkům a výraznějšímu navozování pocitu klidu a pohody, u těch nárazových pak **endorfin** působí opravdu jako droga, která může vést k **vyvolání pocitu euforie**. Navíc také pomáhá tlumit bolesti, které se po výkonu dostaví. Nejvíce endorfinu pak vyloučíme při adrenalinových sportech, kde se dostáváme do extrémních situací a kdy dochází k vylučování i dalších důležitých látek včetně adrenalinu.

Hormony štěstí - melatonin

Ačkoliv se v souvislosti s **hormony štěstí** nejčastěji hovoří o serotoninu a endorfinu, zařadit sem můžeme ještě další druhy hormonů. Jedním z nich je melatonin, který je jakýmsi protikladem serotoninu. Vytváří se totiž přímo ze serotoninu, a to ve tmě. **Melatonin** napomáhá ke klidnému spánku, navíc podporuje imunitu a pomáhá při vyrovnávání denního a nočního cyklu. Nedostatek melatoninu je častou příčinou nespavosti, která je obvykle spojována právě s depresemi a úzkostmi. Pokud tak zajistíme dostatečné působení tohoto hormonu během večerních hodin, lépe budeme spát a budeme tak mít i mnohem lepší náladu.

Dopamin

V souvislosti s hormony štěstí a látkami, podporujícími dobrou náladu, zmiňme také **dopamin**. Opět vyvolává pocity dobré nálady, štěstí a radosti, jeho nedostatek je naopak spojený s depresemi, únavou a průjmy. Jde o hormon, který reaguje na odměnu. Vzniká, když dostaneme dárek od známého nebo jedničku ve škole. Dopamin se však také uvolňuje i při očekávání. Pokud očekáváme, že dostaneme nějaký dárek a těšíme se na něj, hladina dopaminu neustále roste. Lidé, kteří se pořád na něco těší a něco dobrého očekávají, jsou zpravidla vždy v dobré náladě. Hladinu dopaminu také zvyšuje sex nebo nikotin. To je také důvod, proč se můžete setkat i s označením **hormon neřesti**.

Náš organismus je neskutečnou továrnou na chemické reakce. Chceme-li se cítit dobře, mít dobrou náladu a bojovat třeba i se sezónními depresemi, měli bychom se o **hormony štěstí** blíže zajímat. Zvýšit jejich hladinu je vcelku jednoduché, jen je třeba se na to řádně zaměřit.