

Dr. Georgiana Elena Harja

JURNAL
de
BUNĂ DISPOZIȚIE

Editura BOOKSTORY

București

– 2023 –

Dedic această carte tuturor celor care
au nevoie de o schimbare.

Hormonii buneii dispoziții

Sentimentele noastre sunt unice, dar moleculele care le declanșează sunt aceleași pentru noi toți. Hormonii buneii dispoziții mai poartă numele și de hormoni ai fericirii, pentru că sunt însoțiți de sentimente plăcute. Un nivel optim crește șansa de supraviețuire, conform unei cercetări întreprinse la Universitatea de Stat din California.

Dopamina

Ce au în comun dependența de droguri și boala Parkinson? Un nivel necorespunzător de dopamină. Acest neurotransmițător joacă un rol important în comportamentul nostru. Influențează modul în care învățăm, mâncăm, dar și *dependențele*.

Dopamina este secretată în două zone ale mezencefalului: substanța neagră și aria tegmentală ventrală. Celulele care produc dopamină în prima zonă sunt responsabile cu motricitatea și vorbirea, iar un nivel scăzut poate duce la apariția bolii Parkinson. Comportamentul nostru este influențat de aria tegmentală, sau mai bine zis celulele din această zonă secretă dopamină, atunci când așteptăm o recompensă.

Dopamina este cea care ne motivează, așa cum un hamster este motivat de o recompensă după ce a întreprins o acțiune corectă.

Acest neurotransmițător, numit și molecula de recompensare a creierului, i-a ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască, permițându-le să-și eficientizeze acțiunile.

Căutarea finalizată cu o descoperire relevantă (acțiune – recompensă) se află la originea secreției de dopamină și oferă motivația necesară pentru a întreprinde acțiuni viitoare. Neurologul Wolfram Schultz a observat relația dopamină – recompensă cu ajutorul unei maimuțe. Când maimuța efectua o acțiune corectă, nivelul de dopamină creștea, iar când acțiunea era greșită, acest nivel avea o valoare scăzută.

Speranța recompensei este sursa eliberării de dopamină printr-un mecanism „acțiune – recompensă”. Rezolvarea *cuvântelor încrucișate* este o activitate de acest tip. Când găsim cuvântul corect, avem un sentiment de reușită, ceea ce neutralizează efectele negative ale hormonilor stresului.

Sfat practic

Creează o victorie în fiecare zi!

În fiecare zi poți găsi un mic succes de care să te bucuri, chiar dacă este numai la nivel mental. Spune-ți în gând: „Am reușit!” Păstrează câteva momente emoția resimțită.

P.S.: O mică reușită poate fi și momentul după ce ți-ai făcut patul. Enjoy it! ☺

Oxitocina sau hormonul dragostei

Artiștii, poeții și dramaturgii au făcut mari progrese în înțelegerea iubirii. Dar, spre surprinderea noastră, cercetătorii au mai multe de spus referitor la *cum iubesc oamenii*.

Povestea științifică a iubirii începe destul de interesant. Eroul principal este un rozător sociabil, care se găsește în pădurile din Europa și Asia și care aparține celor 3% dintre speciile de mamifere ce formează relații monogame. Împerecherea între șoarecii de prerie este un efort ce implică aproximativ 24 de ore, după care legătura formată este pe

viață. Aceștia preferă să petreacă timp „în cuplu”, evitând să se întâlnească cu alți pretendenți.

În antiteză cu șoarecele de prerie este un alt șoarece, o rudă apropiată: șoarecele montan. Acesta nu este interesat să formeze un cuplu, ci doar de sex pentru o noapte. Ceea ce este interesant este faptul că această diferență majoră de comportament la două specii înrudite, asemănătoare genetic în proporție de 99%, se datorează doar unei gene, care le influențează din punct de vedere endocrin.

Detaliile poveștii sunt fascinante. Atunci când șoarecii de prerie fac sex, sunt eliberați doi hormoni hipofizari, oxitocina și vasopresina. Dacă eliberarea acestor hormoni este blocată, sexul devine o aventură trecătoare, similară celei de care se bucură în mod obișnuit verii lor. Asta înseamnă că o injecție cu oxitocină poate să încurajeze monogamia? Indiciul ni-l oferă tot simpaticele mamifere.

După ce li s-a administrat oxitocină șoarecilor infideli, comportamentul lor nu a suferit nicio modificare.

În 1906, Sir Henry Dale a constatat că substanța extrasă din glanda hipofizară umană a contractat uterul unei pisici gestante. El a inventat denumirea de „oxitocină” din cuvintele grecești $\omega\chi\nu\xi$, $\tau\omicron\chi\omicron\xi$, care înseamnă „naștere rapidă”.

Produsă de hipotalamus și secretată în sânge de glanda hipofizară, oxitocina este asociată cu relațiile afectuoase: cea dintre mamă și copil, relațiile romantice etc.

Oxitocina participă la crearea legăturilor dintre indivizi. Potrivit psihologilor, promovează atașamentul în relații. Spre exemplu, între mamă și copil se creează sentimentul de dragoste. În cadrul cuplului, ar influența monogamia făcând bărbații mai fideli, explică dr. Philippe Goëb, medic generalist. Oxitocina este legată de plăcerea trăită în timpul „unei relații sociale”.

Bărbații sunt influențați sub aspect sexual de acest hormon, care permite ejacularea și promovează atașamentul față de parteneră. La femei, oxitocina are mai multe roluri: în timpul actului sexual promovează contracțiile uterului, iar în timpul sarcinii asigură tonusul uterului, induce apariția contracțiilor și, astfel, a nașterii. În timpul alăptării sugarului, stimulează lactația, precizează dr. Goëb. Iar în final influențează atașamentul dintre mamă și copil.

Un nivel ridicat al oxitocinei influențează pozitiv abilitățile sociale. Unele studii¹ au sugerat că persoanele cu autism au un nivel scăzut de oxitocină.

Aceste descoperiri i-au încurajat pe cercetători să găsească noi modalități de a crește artificial nivelul de oxitocină, cu speranța de a îmbunătăți dificultățile sociale ce afectează persoanele care suferă de această tulburare.² Dar sunt necesare cercetări aprofundate pentru a înțelege mai bine modul în care oxitocina afectează comportamentul social în autism.

Dacă nu ne simțim încrezători în relațiile cu semenii noștri, creierul va simți că lipsește ceva. Lipsește oxitocina, deoarece suntem ființe sociale și ne bucură relațiile cu alți oameni.

Persoanele care nu se pot angaja în relații interpersonale pot folosi mici trucuri pentru a experimenta treptat această conexiune umană esențială. Așa că ori de câte ori o relație îți creează plăcere, fă o prioritate din a o cultiva, dedică-i timp, acte de altruism și acordă-i încredere.

La capitolul încredere, oamenii secolului XXI întâmpină unele dificultăți; este și normal. Dar poți aplica tehnica pașilor mici.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34308675/>, accesat 10.03.2020.

² <https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/07/oxytocin-improves-social-abilities-in-some-kids-with-autism.html>, accesat 09.03.2020.

Încrederea se creează încetul cu încetul. Imaginează-ți că desenezi o alee cu pași japonezi; poți așeza acești pași suficient de aproape unul de celălalt pentru a nu risca o trădare sau o dezamăgire uriașă.

Fii de încredere! Putem crea oportunități pentru ca ceilalți să aibă încredere în noi.

Ai grijă, totuși, să nu devii salvatorul tuturor oamenilor pe care îi întâlnești.

Simplificând lucrurile... atingerea este o *sursă* de oxitocină, așa că îmbrățișează-i mai des pe cei dragi, strânge-le mâna... Efectul va fi de ambele părți.

Fă în fiecare zi un mic pas către cineva și este posibil să îți răspundă pe moment sau mai târziu; merită, vei construi relații noi.

În timpul rugăciunii se eliberează oxitocină; la lecția despre rugăciune am detaliat acest aspect.

Sfat practic

Dacă ai cunoscut o persoană care ți-a transmis o emoție aparte, chiar și pentru câteva clipe, caut-o fără motiv sau cu unul absolut banal... Un zâmbet, o strângere de mână și o discuție plăcută îți asigură o porție bună de oxitocină. 😊

Serotonina

Serotonina este un neurotransmițător care ne influențează starea de spirit. Dar și digestia, somnul și sănătatea oaselor sunt legate de aceasta. Când vine vorba despre fericire și despre cum te simți în fiecare zi, serotonina ajută la reducerea depresiei și la reglarea anxietății.

Dacă ai o stimă de sine scăzută sau cei din jur te-au subestimat, poate fi o situație dificil de gestionat. Îndreaptă-ți