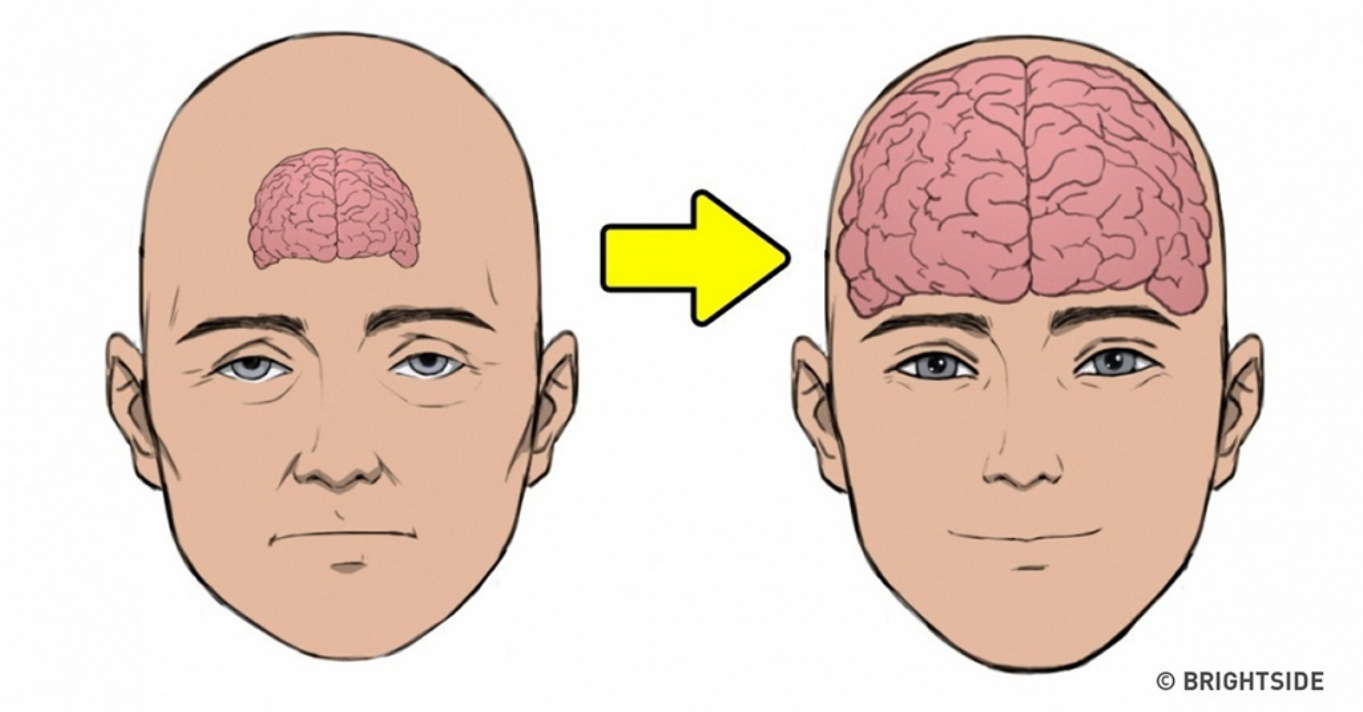
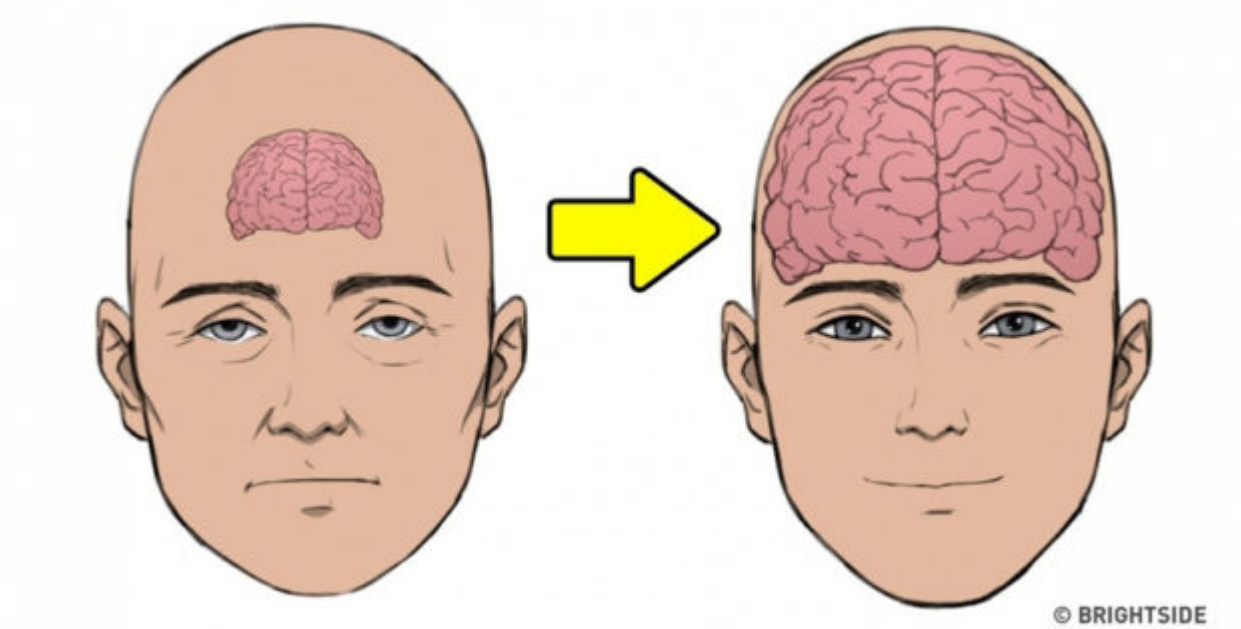
6 Αυγούστου 2017

8 συμβουλές από νευροεπιστήμονες για το πως θα γίνουμε ευτυχισμένοι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

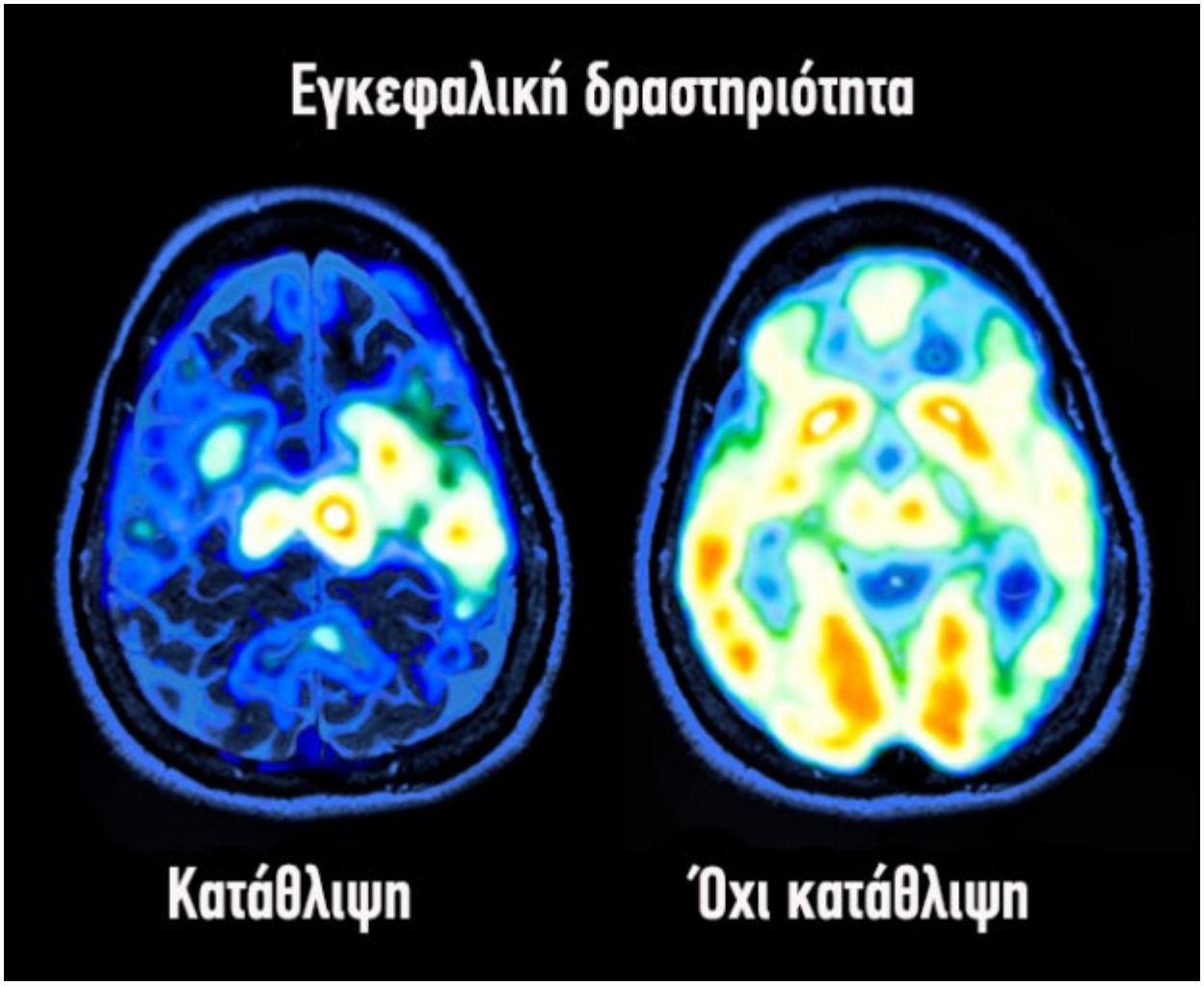




Υπάρχουν πολλά ψυχολογικά κόλπα και τεχνικές που μπορούν να μας βοηθήσουν να νιώθουμε ευτυχισμένοι και να μάθουμε να χαιρόμαστε την κάθε μέρα. Αλλά έχετε σκεφτεί ότι το σώμα μας έχει λόγο σε αυτή την κατάσταση; Δείτε παρακάτω 8

συμβουλές από νευροεπιστήμονες, που θα σας βοηθήσουν να γίνετε ευτυχισμένοι.

Μάθετε να λέτε «Ευχαριστώ»

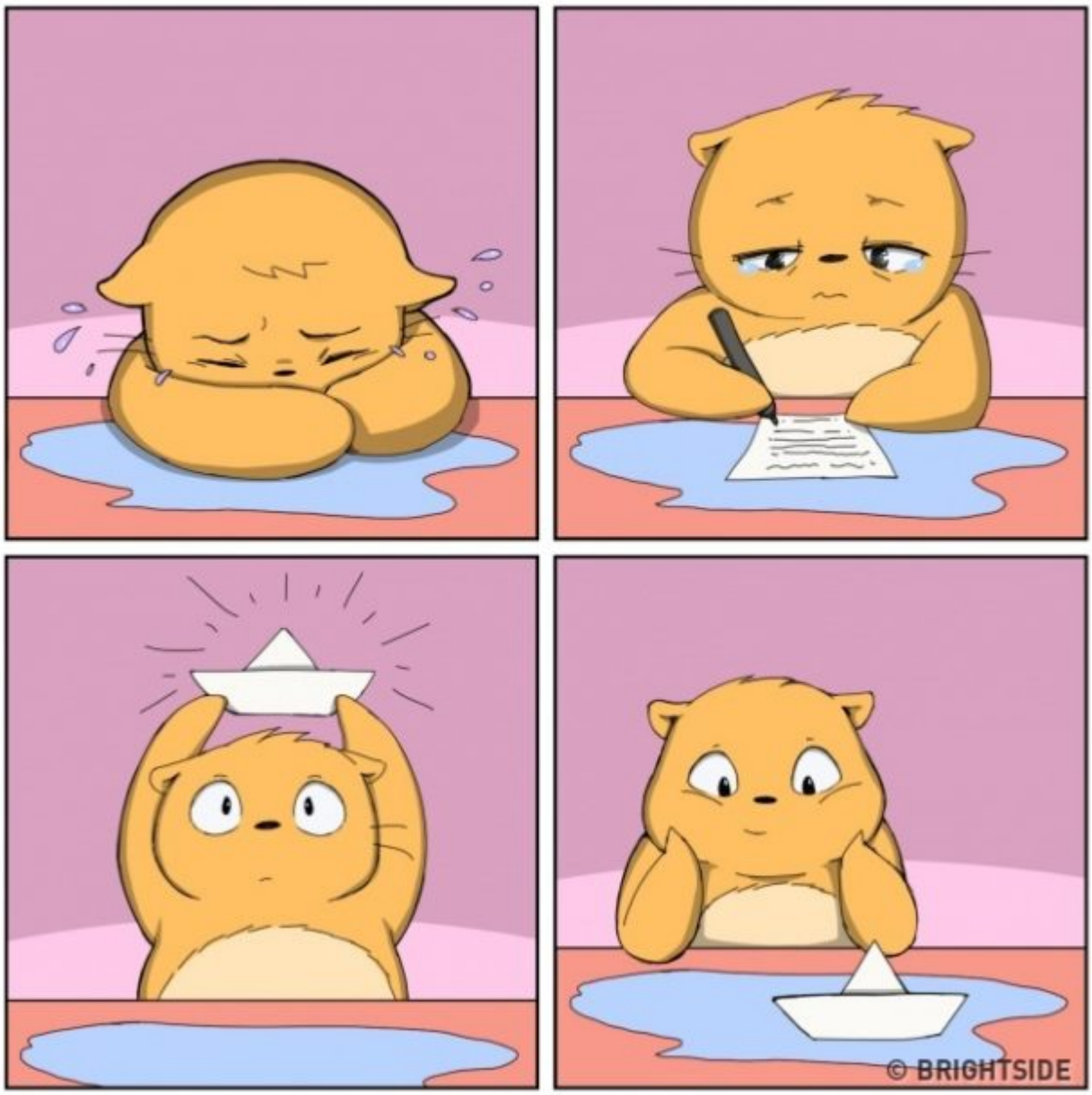


Τι συμβαίνει: Όταν λέμε «ευχαριστώ» σε έναν άνθρωπο για κάτι, εστιάζουμε στις θετικές πλευρές της ζωής. Οι ευχάριστες αναμνήσεις ενεργοποιούν την παραγωγή σεροτονίνης στον πρόσθιο φλοιό. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται συχνά για τη θεραπεία της κατάθλιψης.

Να λύνετε ένα πρόβλημα τη φορά

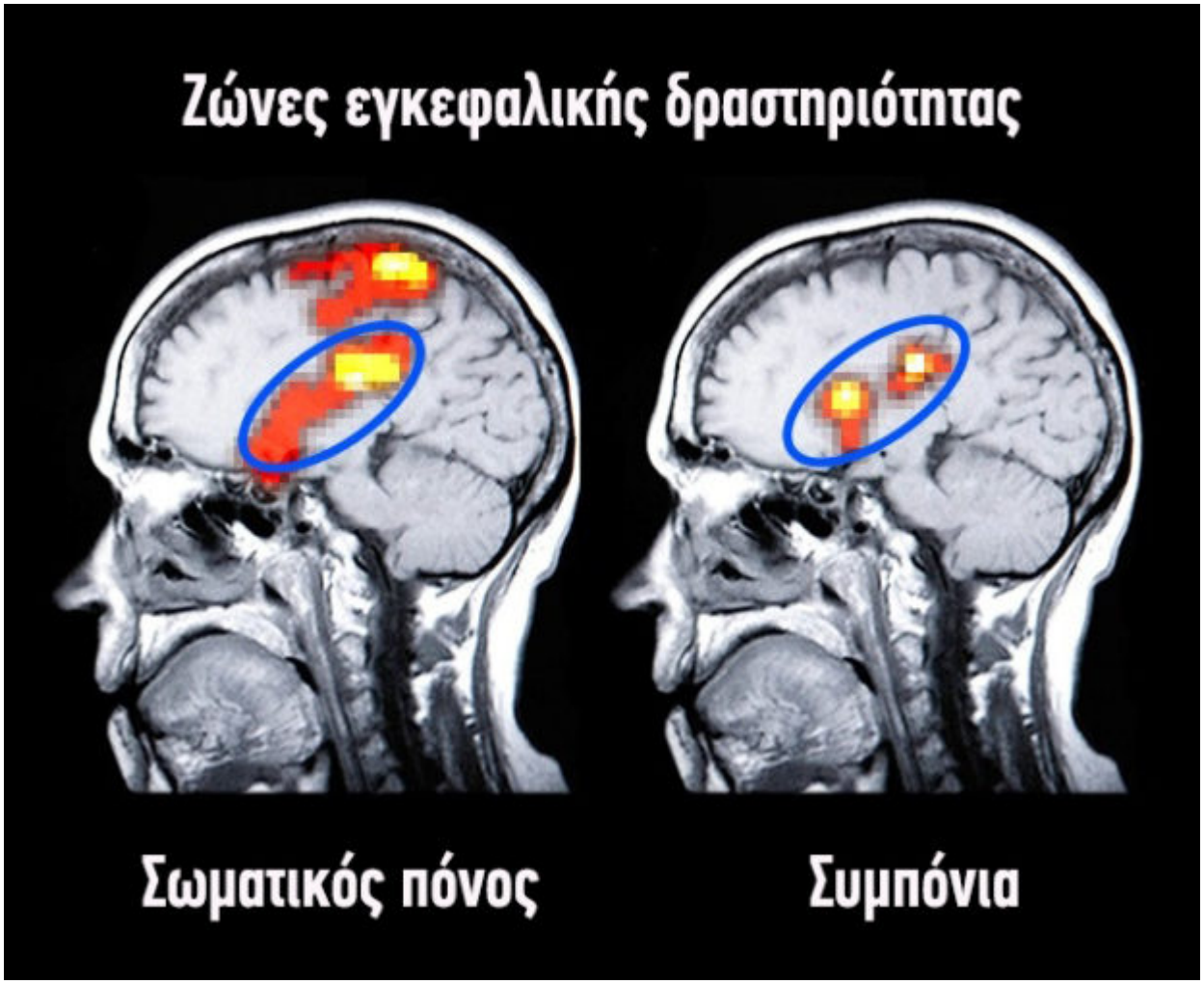
Τι συμβαίνει: Ο εγκέφαλός μας δεν σταματάει ποτέ να ψάχνει λύσεις για όλα τα προβλήματα που μας απασχολούν. Αυτό απαιτεί πολλή ενεργεία, οπότε όταν ο εγκέφαλός μας κουράζεται και το πρόβλημα παραμένει άλυτο, αισθανόμαστε άγχος. Από την άλλη πλευρά, για κάθε πετυχημένη απόφαση ο εγκέφαλός μας επιβραβεύει τον εαυτό του με μια δόση νευροδιαβιβαστών, που ηρεμούν το μεταιχμιακό σύστημα και μας κάνουν να βλέπουμε πάλι τον κόσμο καλύτερο. Οπότε, είναι πιο χρήσιμο να λύνουμε ένα πρόβλημα τη φορά.

Μιλήστε για ό,τι σας ενοχλεί.



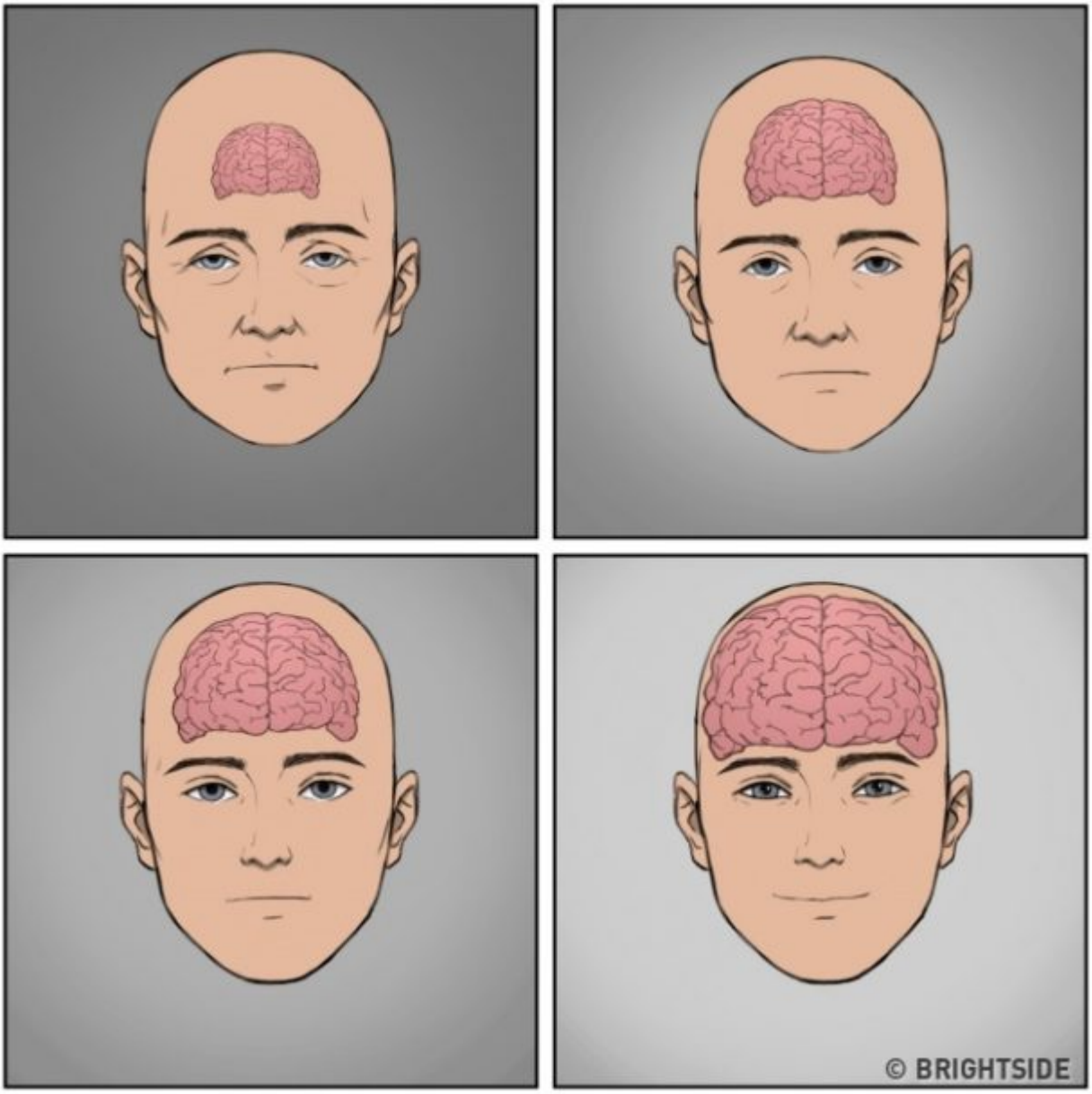
Τι συμβαίνει: Οι διεργασίες του να περνάει κάποιος από μια δυσάρεστη κατάσταση χωρίς να εκφράζει τα συναισθήματά του, περιλαμβάνουν χρήσεις διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου. Τα αρνητικά συναισθήματα έχουν μικρότερη επιρροή στην ευημερία. Επομένως, είναι καλό να μην κρατάτε τα προβλήματά σας για τον εαυτό σας. Όποτε μιλάτε για αυτά, ο εγκέφαλός σας ενεργοποιεί την παραγωγή σεροτονίνης και καταφέρνει να βρει θετικές πλευρές στην κατάσταση.

Αγγίξτε και αγκαλιάστε



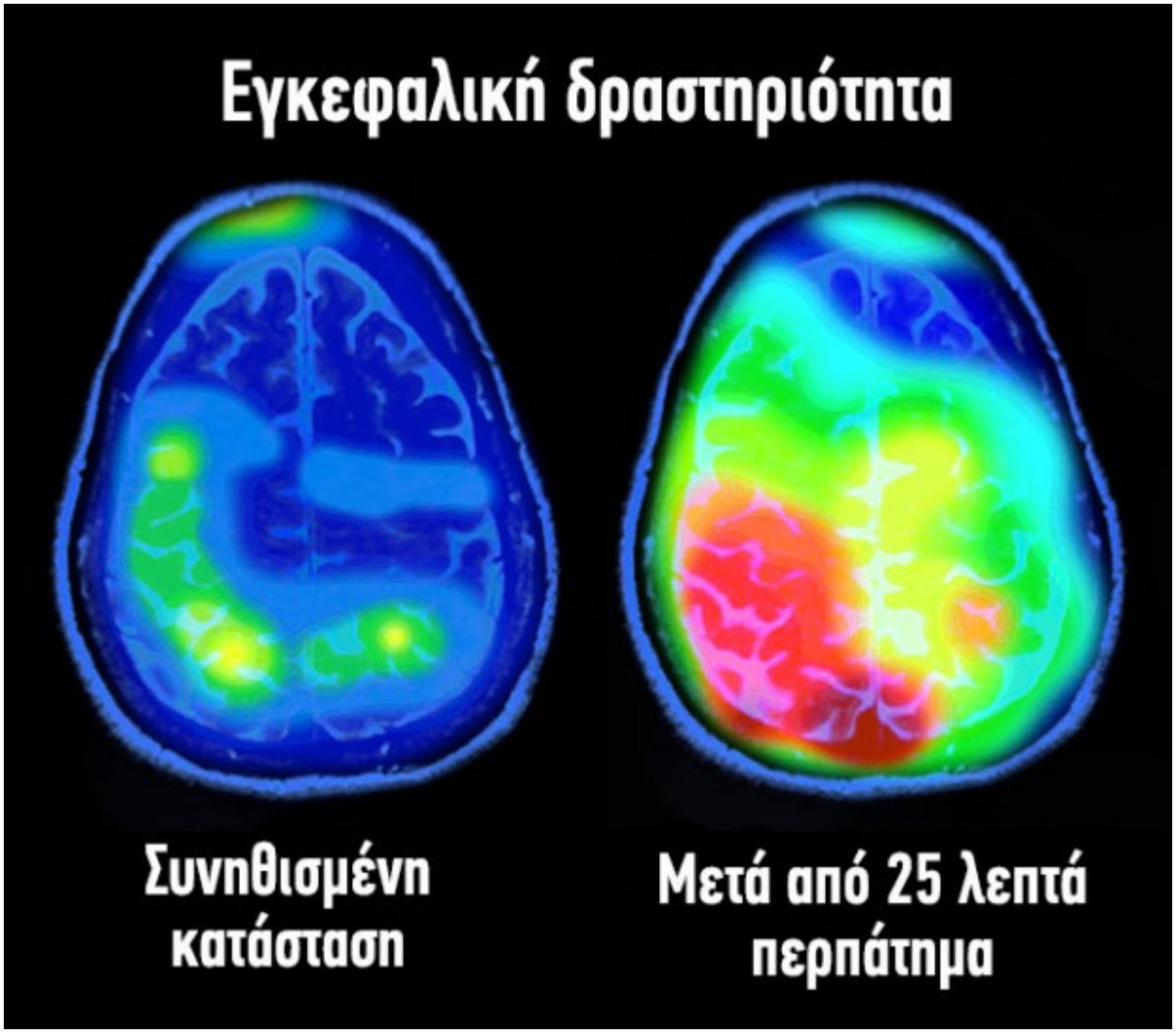
Τι συμβαίνει: Για τους ανθρώπους, η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι πραγματικά σημαντική. Διάφορες μορφές σωματικής υποστήριξης, ειδικά οι αγκαλιές και τα αγγίγματα, μπορούν να επιταχύνουν την ανάρρωση ενός ανθρώπου μετά από μια αρρώστια. Όταν λείπει η συχνή σωματική επαφή, ο εγκέφαλος το αντιλαμβάνεται με τον ίδιο τρόπο που αντιλαμβάνεται τον σωματικό πόνο: και στις δυο περιπτώσεις ενεργοποιούνται τα ίδια τμήματα του εγκεφάλου. Αυτό με τη σειρά του ενεργοποιεί τις διεργασίες που επηρεάζουν τη διάθεσή μας και συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κατάθλιψη.

Μην σταματάτε να μαθαίνετε



Τι συμβαίνει: Για τον εγκέφαλο, το να μαθαίνει καινούργιες πληροφορίες σημαίνει μόνιμη προσαρμογή σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Μέσω αυτής της διαδικασίας, ο εγκέφαλός μας αναπτύσσεται, επιβραβεύοντας τις προσπάθειές του να απορροφά και να επεξεργάζεται νέες πληροφορίες με τη ντοπαμίνη, την ορμόνη της χαράς. Αν θέλετε να είστε ευτυχισμένοι, μην φοβάστε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο.

Κάντε αθλήματα

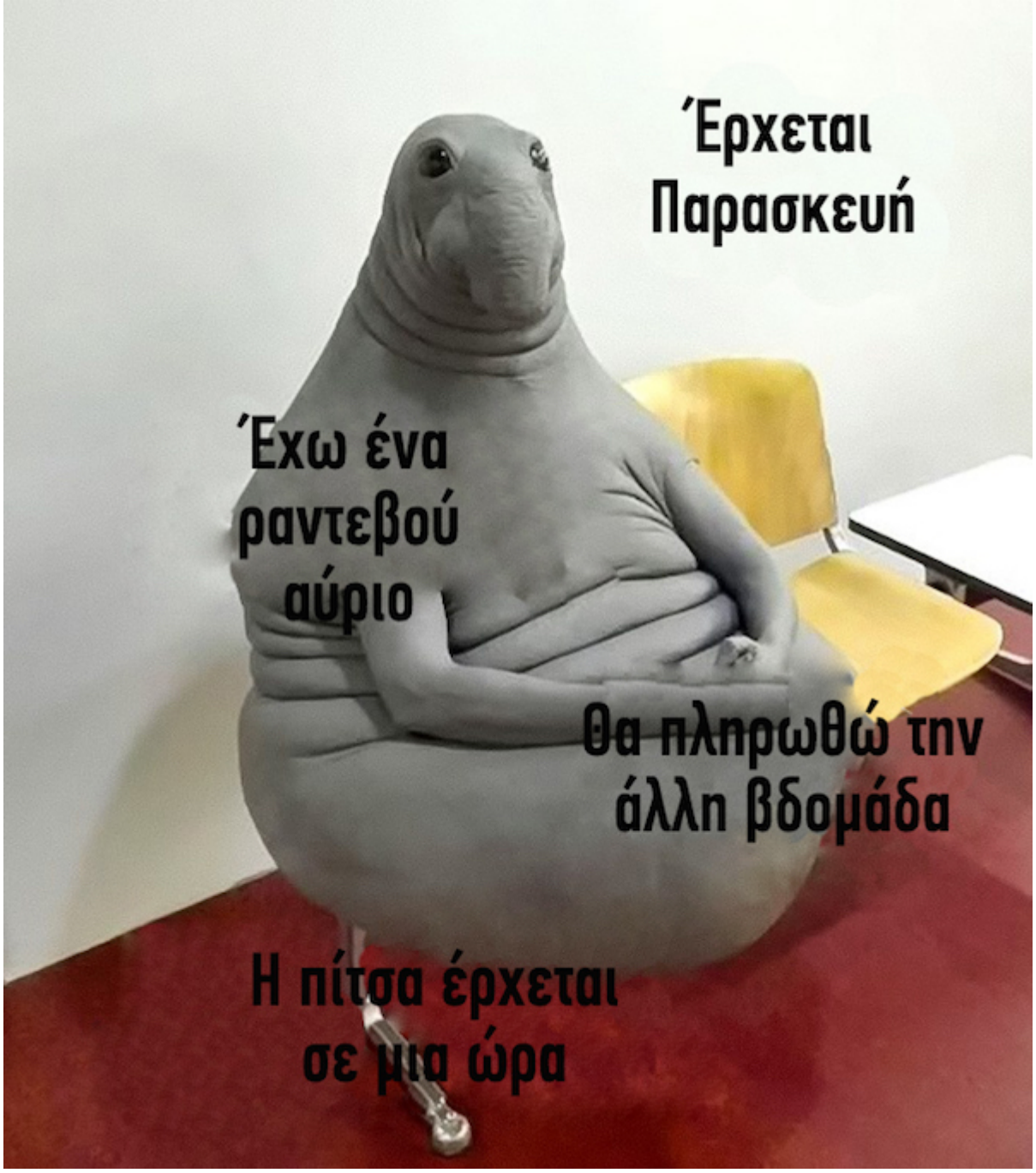


Τι συμβαίνει: Η σωματική δραστηριότητα είναι στρες για το σώμα. Μόλις τελειώσει το στρες, το σώμα παίρνει μια ανταμοιβή: μία δόση ενδορφινών, που απελευθερώνεται από την υπόφυση. Το αποτέλεσμα είναι παρόμοιο με αυτό των οπιούχων, τα οποία μειώνουν τον πόνο και βελτιώνουν τη διάθεση. Δεν χρειάζεται να τρέχετε σε μαραθώνιους για να το πετύχετε αυτό – ακόμα και ένας συνηθισμένος περίπατος μπορεί να κάνει θαύματα.

Να προσπαθείτε πάντα να κοιμάστε καλά

Τι συμβαίνει: Όταν κοιμόμαστε στο σκοτάδι, το σώμα μας εκκρίνει την ορμόνη μελατονίνη. Αυτή η ορμόνη επιβραδύνει όλες τις διεργασίες στο σώμα, βοηθώντας το να ανακτήσει και να αυξήσει το επίπεδο σεροτονίνης στον υποθάλαμο. Αν ο εγκέφαλος εντοπίσει μια αλλαγή στον φωτισμό, ενεργοποιεί την απελευθέρωση της ορμόνης του στρες, για να ξυπνήσει γρήγορα το σώμα. Επομένως, είναι σημαντικό να κοιμάστε 6-8 ώρες την ημέρα στο σκοτάδι.

Να έχετε ευχάριστες προσδοκίες



Τι συμβαίνει: Η διαδικασία του να περιμένουμε κάτι ωραίο, όπως φαγητό ή σεξ, είναι παρόμοια με τη μάθηση της απόκτησης σιελόρροιας. Ο εγκέφαλός μας νιώθει ευχαρίστηση απλά περιμένοντας ένα ευχάριστο γεγονός. Γι' αυτό ακριβώς μετράμε τα λεπτά μέχρι το σημαντικό γεγονός.

Πηγή: *awakengr.com*