

Студенческая газета

ФИЗИОЛОГ

кафедра зоологии, физиологии и генетики

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.

Скорины»



ВЛИЯНИЕ ГОРМОНОВ НА ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Мы часто слышим такие слова, как «эмоции», «чувства», «переживание», «настроение», или такие, как «стресс», «страсть». Но задумываемся ли мы, что они означают? Чем отличаются друг от друга?

Правильно ли мы их используем?

За всеми этими словами стоят определённые психические явления, которые люди постоянно и многократно испытывают в течение жизни.

В результате постепенно накапливается опыт эмоционального отражения окружающего мира, формируются индивидуальные пристрастия. Здесь не обойтись без умения анализировать себя и своё отношение к тому, что нас окружает.

Есть множество предметов, к которым у нас сформировалось определённое отношение. И надо заметить, что объекты

Выпуск № 11 февраль 2021
Редколлегия: Корхова Юлия
Редактор: Евтухова Л.А.

наших пристрастий могут сильно отличаться оттого, что нравится другим людям, даже очень близким. Можно сказать, что вся наша жизнь состоит из сплошного выбора по принципу «нравится – не нравится».

Гормоны и наши эмоции

Вышеупомянутые психические явления можно объединить под названием эмоциональных процессов, в составе которых кто-то выделяет аффекты. Аффекты – это когда вы уже за гранью владения эмоциями, когда уже эмоции владеют вами, и часто вы не отдаете себе отчета, что происходит, что вы делаете.

В жизни человека в формировании и развитии его личности эмоции и чувства играют огромную роль.

Эмоции возникли в ходе эволюции как способы поведения организмов в типичных ситуациях – это наиболее древние по происхождению психические состояния и процессы. Эмоциями

называют такие состояния как страх, гнев, радость, нежность.

Жизнь без эмоций была бы невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Чарльз Дарвин, возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливали значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей.

Прослеживается прямая связь между гормонами – эмоциями и реакциями в теле.

Вот одни из самых главных «тружеников» психоэмоционального «офиса» человека:

Нейрогормон окситоцин – отвечает за нежность, верность и надежность. Оказывает сильное влияние на формирование материнского инстинкта у женщин. Чем больше этого гормона, тем сильнее мать любит свое дитя. Выработку окситоцина стимулируют бананы и авокадо.

Тироксин – это гормон раздражительности. Если его слишком много, то у человека наблюдается взвинченность, нервное состояние. Тироксин помогает справиться со стрессом.

Дофамин – этот гормон помогает быстро адаптироваться в новой среде. Дофамин контролирует способность к обучению, поддерживает стремление к новым свершениям, помогает достигнуть цели, придавая человеку уверенность. Но также у дофамина есть одно «но»: он также закрепляет в организме пристрастие к алкоголю и наркотикам, если у человека есть предрасположенность.

Тестостерон – мужской гормон, производится надпочечниками и яичками. Другое название этого гормона – гормон агрессии. Ведь именно он вызывает в мужчине стремление добыть пищу, прокормить и защитить свой дом, свое потомство.

Адреналин – гормон делает человека опасным и агрессивным. Уровень адреналина повышает регулярные физические нагрузки, секс, и, как недавно было установлено учеными, черный чай.

Проблемы со сном связаны, как правило, со стрессами, в результате чего организм начинает вырабатывать адреналин, который не дает человеку заснуть. Понижают – успокаивающие настои на основе лечебных трав.

Норадреналин – отвечает за ваше хорошее настроение, позитивное восприятие реальности. Если в организме низкое содержание норадреналина, то человеку гарантированы: депрессия и тоска.

Ситуацию можно исправить, если принимать витамины с содержанием железа, меди, марганца, селена и цинка.

Эндорфины – гормоны внушают человеку состояние спокойствия и безмятежности. Общеизвестно, что эндорфины – это "гормоны удовольствия".

Они являются главным звеном противоболевой системы организма, регулируют эмоции. Выработка эндорфинов увеличивается в ответ на стресс с целью уменьшения болевых ощущений. Отвечает за долгосрочную любовь.

События, способствующие выработке эндорфинов:

Занятие спортом. Это быстрый и полезный метод выработки эндорфинов с эффектом отложенного действия.

Питание

1)тёмный шоколад – благодаря высокому содержанию антиоксидантов защищает от сердечных приступов, понижает кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина, увеличивает содержание «хорошего» и, что интересно для нас, стимулирует выработку эндорфинов.

2)Перец кайенский, перец халапеньо, перец чили и другие острые перцы содержат капсаицин – вещество с сильным жгучим вкусом, которое воздействует на нервные клетки слизистых оболочек носа и рта. Мозг, получая сигнал о сильном раздражителе, реагирует на чувство жжения выработкой эндорфинов.

3)женьшень снимает физическую усталость и моральное напряжение. Не зря же традиционная китайская медицина утверждает, что женьшень продлевает жизнь и молодость, а многие бегуны и бодибилдеры принимают его, чтобы усилить физическую выносливость. Причина – всё та же стимуляция выработки эндорфинов.

Смех стимулирует выброс эндорфинов. Чем больше вы смеетесь, тем больше естественных эндорфинов в организме.

Эстроген – это самый женский гормон. Благодаря эстрогену взрослая

женщина сохраняет молодость и красоту, хорошее состояние кожи и позитивное отношение к жизни.

Если количество эстрогена в женском организме соответствует норме, женщина, как правило, чувствует себя замечательно и зачастую выглядит моложе своих сверстниц с нарушенным гормональным фоном. Эстроген также улучшает память.

Прогестерон – отвечает за наступление и протекание беременности.

Работа этого гормона так уж проста, именно от его выработки зависит материнский инстинкт, как считают многие ученые: недаром мягкие игрушки, «мимишные» котятки и конечно же милые, кудрявые и не очень, младенцы так часто вызывают у женщин восторг и щемящие чувства. Это инстинкт.

Мелатонин – отвечает за регулирование процессов сна. Специалисты считают, что с ноября (замечены вспышки сезонной депрессии), когда день становится короче и людям

приходится продолжительно находиться под искусственным освещением, мозг переходит на “ночной режим”, и он нуждается в большем количестве мелатонина. Поэтому, следует чаще совершать дневные прогулки, которые “зарядят” организм оптимизмом и помогут вернуть доброжелательность.

Серотонин – гормон настроения.

Для выработки серотонина в организме нужно:

-обеспечить поступление с пищей аминокислоты триптофана, которая нужна для непосредственного синтеза серотонина.

-обеспечить поступление глюкозы с углеводной пищей, что стимулирует выброс инсулина в кровь и, в свою очередь, приводит к стимуляции катаболизма белка в тканях и повышению уровня триптофана в крови.

Не будет преувеличением сказать, что от работы гормонов НАПРЯМУЮ зависят многие наши чувства и эмоции!