**Cele 6 „droguri” ale fericirii. Ce să faci ca să fii 100% fericit?**

Indiferent pe cine ai întreba ce-și dorește de la viață, la un moment dat o să-ți spună: „Să fiu fericit”, „Să fiu sănătos”! Perfect de acord cu acest deziderat, dar ce facem ca să-l atingem. „Ca să fim bine noi cu noi, trebuie să avem în vedere că „deținem” cele 6 „droguri” ale fericirii. Pentru a putea realiza acest lucru, trebuie să știm care sunt acestea, cum funcționează și de unde le obținem”, explică Dr. Cornel Brotac, Medic Specialist Recuperare, Medicina Fizică și Balneologie.

**Adrenalina. Reacția**

Rupe rutina și ieși din zona de confort. Acest stil de viață asigură o secreție în plus de adrenalină, un hormon secretat în sânge de glanda medulosuprarenală în cazuri de stres. Are funcția de a pregăti organismul pentru "teamă, fugă și luptă" și are efecte intense asupra circulației sanguine, mușchilor și metabolismului glucidic.

**Serotonina. Bunadispoziția**

Apreciază valoarea a ceea ce ai, fie că vorbim despre obiecte, fie că vorbim despre relații. Cunoscută drept „hormonul fericirii“, serotonina este un neurotransmițător, adică o substanță care ajută la realizarea conexiunilor și la transmiterea impulsurilor la nivelul sistemului nervos. Altfel spus, neurotransmițătorii sunt elemente-cheie pentru buna funcționare a organismului deoarece prin intermediul lor creierul reușește să comunice cu restul organelor, iar semnalele sale sunt receptate corespunzător.

**Oxitocina. Afecțiunea**

Este de ajuns o îmbrățișare de câteva secunde pentru ca acest „drog” să se secrete. Cu toții am auzit probabil despre oxitocină, denumită și „hormonul iubirii/al încrederii” sau „molecula morală”, oxitocina reprezintă pentru „dragoste” ceea ce dopamina reprezintă pentru sistemul de recompensă. Numeroase studii au fost realizate de-a lungul timpului pentru a determina efectele pe care acest hormon le are asupra creierului și asupra comportamentului uman. Oxitocina este un amino acid format din 9 peptide produs de hipotalamus, care joacă un rol important în multe dintre funcțiile fiziologice, inclusiv inducerea travaliului și lactația, întărește legătura parentală și relațiile de cuplu și îmbunătățește empatia. În combinație cu vasopresina, un alt hormon peptidic, reglează emoțiile umane, cogniția socială și comportamentul social și chiar menține monogamia.

**Gaba. Antistres**

Meditația este un remediu natural împotriva anxietății. Acidul gama-aminobutiric (GABA) este un agent natural calmant și antiepileptic în creier. De fapt, acesta este unul dintre cei mai importanți regulatori ai funcției creierului. Mulți oameni cu anxietate, insomnie, epilepsie și alte tulburări cerebrale nu fabrică niveluri suficiente de GABA, potrivit unui articol din 2002 din revista Molecular Psychiatry.

**Endorfine. Bunăstarea**

Mănâncă ciocolată, mângâie animale și ascultă muzică. Endorfinele sunt substanțe chimice produse în mod natural de sistemul nervos pentru a face față durerii sau stresului. Ele sunt numite, adeseori, substanțe chimice care te ajută "să te simți bine", deoarece acționează ca un calmant al durerii și ca un stimulent al fericirii.

Endorfinele sunt create, în principal, în hipotalamus și în glandele pituitare, deși ele pot să provină și din alte părți ale corpului. Nivelul endorfinelor în corpul uman variază de la o persoană la alta. Oamenii care au niveluri mai scăzute de endorfine sunt mai predispuși să aibă depresie sau fibromialgie, însă este nevoie de mai multe cercetări în acest segment.

**Dopamina. Euforia**

Fă o listă cu obiective de atins. Atinge-le! Dopamina este unul dintre hormonii fericirii care ne oferă o stare de bine, de mulțumire, gratificare. Aceasta se traduce prin repetarea unui obicei ce a provocat o stare pozitivă pentru a duce eventual la un nivel din ce în ce mai ridicat de dopamină, explicând de ce ea este motivul pentru care cei dependenți sunt într-un permanent demers de a-și satisface o necesitate.