

Здоровье и настроение



Счастье

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow dress, stands in a grassy field with mountains in the background. She has her arms outstretched and is smiling broadly, looking towards the camera. The sky is blue with some light clouds.

Счастье-это химическая реакция нашего организма, возникающая благодаря особым гормонам.

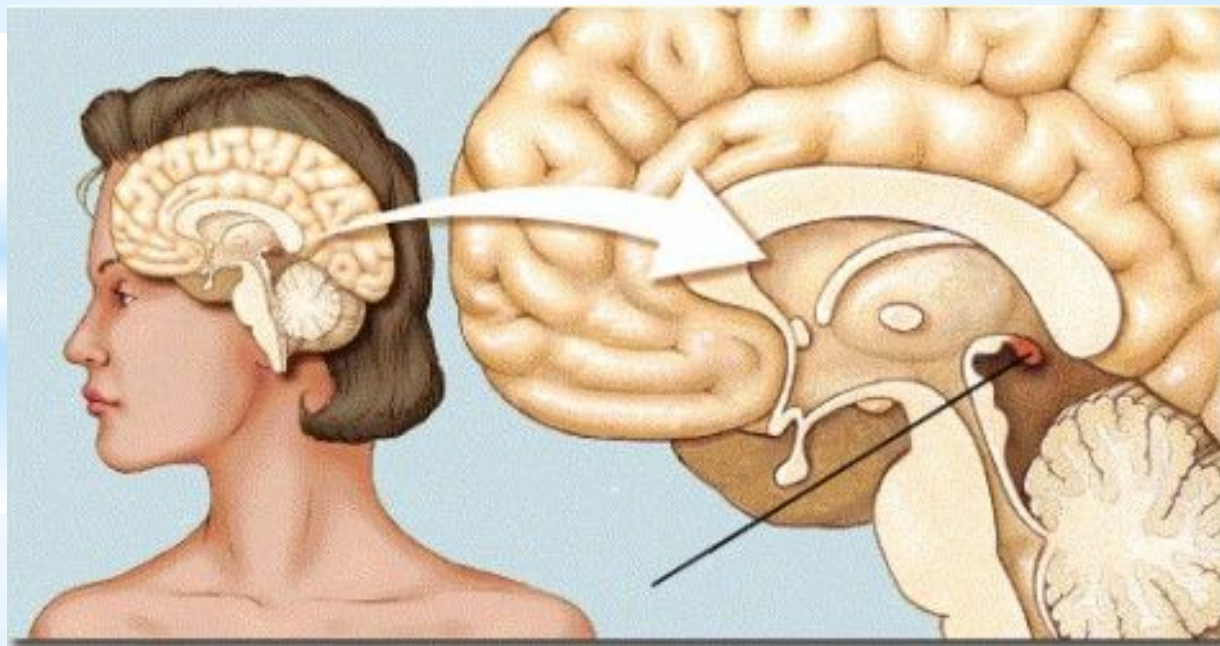
Гормоны счастья

Серотонин Эндорфин



Серотонин

Гормон производится шишковидной железой из аминокислоты триптофана. Для его синтеза необходим солнечный свет.



Эндорфин



Формируется в гипофизе и нервной системе, участвует в регуляции метаболизма и оказывает влияние на иммунные процессы, используется в механизмах обучения.

Исследования



Исследования Петербургского университета пришли к выводу, что люди, которые принимают жизнь и события с легкостью переживают их безболезненно, в три раза меньше страдают от вирусных заболеваний, нежели депрессивные и пессимистично настроенные их товарищи.

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

-Если вы считаете, что в плохом настроении лучше отгородиться от мира, вы ошибаетесь. Пригласите друзей, займитесь приготовлениями к их приходу.



-Поставьте кассету с “заводной” музыкой, под которую невозможно сидеть на месте. Позанимайтесь аэробикой, вы забудете обо всем, кроме музыки и ритма.



-Найдите себе дело. Лучше, если это будет какое-нибудь кропотливое занятие - например, разобрать наконец в ящиках стола



-Сделайте что-нибудь в “знак протеста”. Кто сказал, что нельзя пить молоко прямо из пакета? В такие минуты можно все.



-Посмотрите на свои неприятности с другой точки зрения. Может не все так плохо.

Продукты питания, которые улучшают настроение



Витамины и микроэлементы



Фолиевая
кислота



Селен



Омега-3

ВОДА

Суточное количество жидкости для
здорового человека составляет
примерно **2** л в зимнее время и **3** л в
летнее



Как же справиться с плохим настроением?

- 1.** Постарайтесь «закрыть на замок» свои эмоции, не позволяйте про себя раздувать проблемы- сами знаете, у страха глаза велики.
- 2.** Относитесь к проблемам с легкостью . Не принимайте близко к сердцу того, что вы все равно не в силах изменить.
- 3.** Если мозг уже бурлит от переполняющих его трудностей и проблем, позвольте ему ненадолго «отключиться».
- 4.** Живите сегодняшними переживаниями. Зачем заранее себя изводить?
- 5.** Хороший сон- отличная возможность отдохнуть для организма. Переутомление ведет к ослаблению иммунитета и к болезням.

**Заболела хорошим
настроением.
Больничный братъ
не буду.
Пусть все
заражаются!**



* Анкетирование

1. Как вы справляетесь с плохим депрессивным настроением?

* Встречусь с родными, они меня поддержат – 35%

2. Если после неприятностей вам не удастся восстановить душевное равновесие, вы:

* Постараюсь отвлечься, занявшись любимым делом – 82%

3. Вы сильно нервничаете. Что вы сделаете?

* Немного выпьете сока или съедите что-нибудь сладкое.

Выпьете успокоительные – 47%

4. Что вы делаете, чтобы предотвратить появление депрессивного состояния?

* Забываю о делах и иду гулять с друзьями – 53%

Вывод



**ЧЕМ ЧАЩЕ МЫ БУДЕМ
УЛЫБАТЬСЯ, ТЕМ
ДОЛЬШЕ У НАС
СОХРАНИТСЯ ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ И ТЕМ
КРЕПЧЕ СТАНЕТ
ЗДОРОВЬЕ.
НЕ ПРЯЧЬТЕ СВОЁ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ В
СЕБЕ, ПОДЕЛИТЕСЬ ИМ С
ОКРУЖАЮЩИМИ.**

Источники информации

1. Губа, П.Т. Овощи и фрукты на вашем столе. М: Урожай. **1985** г. – **344** с.
2. Краснощеков, М.Ю. **1001** оригинальный способ поднять настроение. Книга сюрпризов. М: Феникс, **2006** г.- **256** с.
3. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс; Пер. с англ. З.С. Замчук. - СПб.: Питер.
4. <http://vitaportal.ru/>
5. <http://www.nastroeniya.net/>
6. <http://vitaportal.ru/>

