

# Uczucie szczęścia potrzebne od zaraz

Wiosna jest okresem, w którym każdy z nas próbuje dojść do siebie po jesienno-zimowym spowolnieniu, po „zimowym śnie”. Niczym niedźwiedzie wychodzące z gawry, przeciągamy się, otrząsamy i szukamy czegoś co nas wzmocni, czegoś co pobudzi nas do działania, rozrusza nas. Istnieje mnóstwo najróżniejszych środków, substancji i sposobów na to, żeby zewnątrznie pobudzić naszą życiową aktywność. Warto jest jednak wiedzieć, że to co najlepsze, najbardziej naturalne mamy zawsze ze sobą, a konkretnie w sobie. Mowa o ENDORFINACH – hormonach wytwarzanych i wydzielanych przez najdoskonalszą fabrykę świata: nasz własny organizm.



Nazwa endorfin pochodzi od słów „endogenous morphine”, czyli produkowana w organizmie morfina. Nazwa ta jest bardzo adekwatna ponieważ działanie endorfin jest porównywalne z tym jakie widzimy po podaniu morfiny. Cząsteczki te mają działanie przeciwbólowe i poprawiające nastrój, a wydzielają się pod wpływem stresu, niektórych potraw, wysiłku fizycznego, a także na myśl o oglądaniu komedii oraz po wypiciu słodkiego napoju. Ze względu na wywoływanie stanu euforycznego nazywane są często „hormonami szczęścia”.

## Jak więc się do tych dobroci dobrać?

**Wysiłek fizyczny** – każda forma ruchu sprzyja produkcji endorfin. Nie musi być to forma ruchu czy sportu zaawansowanego lub wyczynowego, choć najbar-

dziej znanym jest efekt tzw. „euforii biegacza”, czyli stanu uskrzydlenia, który pojawia się po długotrwałym wysiłku u osób uprawiających m.in. biegi długodystansowe, pływanie, narciarstwo biegowe czy jazdę na rowerze.

**Taniec i muzyka** – połączenie ulubionej muzyki z harmonijnym, płynnym ruchem „musi” zakończyć się zastrzykiem endorfin.

**Śmiech** – udowodniono, że już na samą myśl o śmiechu mózg zaczyna wydelać hormony szczęścia, więc śmiećmy się jak najczęściej, oglądajmy filmy które nas śmieją, zapewniamy sobie towarzystwo wesołych ludzi.

**Jedzenie** – najbardziej ze szczęściem kojarzoną potrawą jest czekolada, już niewielka jej ilość jest źródłem magnezu oraz przyczyną wzrostu poziomu

serotoniny i endorfiny w mózgu. Nie wszyscy wiedzą, że drugą obok słodocy grupą potraw podnoszących poziom hormonów szczęścia są potrawy ostre, np. chili lub pieprz cayenne. Prawdopodobnie wywołane przez te przyprawy pieczenie, powoduje, że mózg chcąc „ugasić pożar” zwiększa produkcję środka przeciwbólowego jakim jest endorfina i jednocześnie przyczynia się do wywołania uczucia przyjemności i szczęścia.

## Pamiętaj!

**Endorfina to hormon o właściwościach znieczulających i euforycznych, który wydziela się w Twoim ciele wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebujesz.**

mgr Agnieszka Waluszko  
Psycholog

## SZCZEPIENIA OCHRONNE



## Szanowni Pacjenci

Uprzejmie informujemy, iż Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Targówek posiada w swojej ofercie dla dzieci i dorosłych szeroki wybór szczepień zalecanych zgodnych z Kalendarzem Szczepień.

### Polecamy szczepienia przeciwko:

żółtacze typu A (pokarmowej) i typu B (wszczepiennej) ● meningokokom grupy C (min.: sepsie, zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu) ● wirusowi HPV (profilaktyka raka szyjki macicy) ● błonicy ● tężcowi ● krztuścowi ● polio ● odrze ● różycze ● śwince ● ospie ● rotawirusom ● grypie ● pneumokokom

Zapraszamy do Gabinetów Zabiegowych i Punktów Szczepień, można w nich wykonać wskazane szczepienia oraz uzyskać szczegółowe informacje:

## Dorośli

Gabinety Zabiegowe w Przychodniach:

- ul. Łojewska 6 tel. 22 811 42 91
- ul. Poborzańska 6 tel. 22 51 98 526
- ul. Rembielińska 8 tel. 22 51 98 348
- ul. Tykocińska 32/34 tel. 22 51 82 665



## Dzieci

Punkty Szczepień – Poradnie D  
w Przychodniach:

- ul. Łojewska 6 tel. 22 811 07 56
- ul. Rembielińska 8 tel. 22 51 91 311
- ul. Majowa 4 tel. 22 811 15 05
- ul. Tykocińska 32/34 tel. 22 51 82 665

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**