

چطور احساس بهتری داشته باشیم؟

دوپامین یکی از مهم ترین هورمون های مسئول احساس خوب در بدن ماست. وقتی سطح این هورمون در بدنمان کم باشد شدیداً احساس ناراحتی و پریشانی خواهیم داشت.



دوپامین یکی از مهم ترین هورمون های مسئول احساس خوب در بدن ماست. وقتی سطح این هورمون در بدنمان کم باشد شدیداً احساس ناراحتی و پریشانی خواهیم داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بدونیم، بدونیم می خواهد به شما یاد بدهد که چگونه سطح دوپامین را افزایش دهید. بنابراین اگر زمانی احساس کردید احساس خوبی ندارید با این روش های اثبات شده حالتان را بهتر کنید.

ورزش کنید

هر گونه فعالیت جسمی باعث آزاد شدن اندورفین، دوپامین و سروتونین می شود. مرتب ورزش کردن استرس را درمان کرده و شما را از خستگی و سرخوردگی رها می کند. فقط باید ورزشی را انتخاب کنید که واقعا از آن لذت ببرید.

سم زدایی بدن را فراموش نکنید

انباشته شدن باکتری و سموم در بدن سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و مانع تولید دوپامین می شود. پس باید مرتب بدنتان را سم زدایی کنید. برای این کار نوشیدنی سم زدای مورد علاقه تان را تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

اعتیاد را ترک کنید

اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار، قهوه و حتی خرید باعث خوشحالی موقتی می شود. این عادت ها هرگز نمی توانند راه حل همیشگی برای مشکل مان باشند و تنها باعث می شوند مدت زمان بسیار کوتاهی مشکلمان را فراموش کنیم اما بعد از این مدت شاید احساسی بدتر از قبل داشته باشیم. پس اجازه ندهید که این لذت های کوچک بر شما غلبه کنند و سعی کنید از چیزهای کم زندگی لذت ببرید.

موسیقی گوش دهید

یکی از آسان ترین و سریع ترین روش ها برای افزایش سطح دوپامین گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان است. تنها چند دقیقه گوش دادن به موسیقی مورد علاقه حس شادی و سرزندگی می دهد.

دوستان تان را بیشتر ملاقات کنید

یکی دیگر از آسان ترین روش ها برای افزایش دوپامین صحبت با دوستان و خویشاوندان است. بودن در جمع آشنایان و دوستان حتی برای درونگراها نیز تغییرات مفیدی به بار خواهد آورد.

خلاق باشید

فعالیت های خلاقانه نیز سطح دوپامین را در مغز افزایش می دهد. خلاق بودن لزوماً به این معنا نیست که حتماً باید هنرمند یا مجسمه ساز باشید. نقاشی بکشید، آواز بخوانید، آشپزی کنید و کاردستی درست کنید. خواهید دید که چقدر احساس خوبی دارید. تیروزین بدن را افزایش دهید

تیروزین یکی از مهم ترین مواد شیمیایی است که در سنتز و ترکیب دوپامین به کار برده می شود. خوردن غذاهای سرشار از تیروزین نه تنها مقاومت شما را در برابر استرس بیشتر می کند بلکه احساس و روحیه بهتری به شما می دهد. این ماده معمولاً در غذاهایی چون بادام، آووکادو، موز، هندوانه، چای سبز و شکلات تلخ یافت می شود.

مدیتیشن

مدیتیشن سطح دوپامین را افزایش می دهد. زمانی که در آرامش کامل هستید بدن تان انرژی ذهنی بیشتری آزاد می کند اما در عوض تولید هورمون های خوب را تقویت می کند.

کارهای روزانه تان را لیست کنید

هر روز برای خودتان اهداف و وظایفی را در نظر بگیرید و آن ها را روی کاغذ بنویسید و جلوی چشم تان قرار دهید. هر زمان که به یکی از اهداف رسیدید یا یکی از وظایفتان را به انجام رساندید روی آن خط بکشید. این روش از نظر علمی برای تقویت روحیه ثابت شده است. خواب کافی داشته باشید

وقتی که خواب هستید بدن شروع به تولید هورمون ها و موادی می کند که در تولید دوپامین موثر هستند. به طور کلی یک خواب سالم و کافی باعث تقویت روحیه و شادی در شما می شود.