



# HORMONALNA PRZYJEMNOŚĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Anna Tompolska  
psycholog dziecięcy i rodzinny

# SZARA CODZIENNOŚĆ



# ZAMKNIĘTY I POMYŚL ZYJEMNYM



# SKŁADNIKI ZADOWOLENIA Z ŻYCIA

- SATYSFAKCJA
  - Sam fakt osiągnięcia czegoś, czego się pragnie, jest już satysfakcjonujący, nawet jeżeli zadanie nie było szczególnie produktywnie, ponieważ jest to dowód naszej aktywności i naszej zdolności do skutecznego radzenia sobie ze światem zewnętrznym. Satysfakcja nie jest związana z jakimś szczególnym typem działalności; człowiek może ją uzyskać zarówno z dobrze rozegranej partii tenisa, jak i ze skutecznie przeprowadzonego interesu. Ważne jest to, że zadanie jest w pewnym stopniu trudne, i że został osiągnięty satysfakcjonujący rezultat.
- PRZYJEMNOŚĆ
  - Towarzyszy ona działaniom łatwym i przyjemnym. Ważna pod względem biologicznym funkcja odprężenia reguluje rytm organizmu, który nie może być ciągle aktywny. Słowo: "*przyjemność*", użyte tutaj bez żadnych dodatkowych kwalifikacji, jest chyba najbardziej odpowiednie do oznaczenia dobrego nastroju wynikłego z odprężenia.

# RODZAJE PRZYJEMNOŚCI:

- przyjemności zmysłowe – to takie które pochodzą z zewnątrz (np. jedzenie)
- przyjemności mające źródło we wrażeniach wewnętrznych – to przyjemności ograniczone lub funkcjonalne (sport)
- przyjemności związane z dążeniami, osiągnięciem celu
- przyjemności związane z robieniem tego co się robić lubi i wyobrażaniem sobie tego co się lubi (np. sztuka)

# OD CZEGO ZALEŻY NASZE POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI?

- WIEKU
- TEMPERAMENTU (leniwce, adrelinożercy)
- ŚRODOWISKA (wsparcie z otoczenia, sytuacja zawodowa)
- PŁCI (Wenusjanki i Marsjanie)
- STANU ZDROWIA
- HORMONÓW SZCZĘŚCIA

# WIEK A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

**DZIECIŃSTWO:** "Są cztery rodzaje przyjemności, których doświadcza małe dziecko.

- **Homeostatyczna** - gdy przywrócona zostaje równowaga w organizmie. Ta przyjemność rozchodzi się po całym ciele i jest w niej coś orgazmicznego.
- **Erotyczna** - wywołana rytmiczną stymulacją skóry, kołysaniem, przytulaniem, głaskaniem. Wywołuje wybuchy roześmianego szczęścia. To podobna przyjemność do "bycia trzymanym".
- Przyjemność z **opanowywania umiejętności i pojmowania znaczeń**.
- Przyjemność z **bycia blisko** z kimś kto wrażliwie reaguje na dziecko."  
Borys Cyrulnik, "Anatomia uczuć"

# WIEK A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

## DORASTANIE:

- Dla dużej grupy młodzieży żyjącej w XXI wieku – przyjemność staje się główną ideologią. Z poczuciem przyjemności związane jest również poczucie bezgranicznego szczęścia, szczęścia bez granic.
- Artykuły „tracą wartość”, stają się niemodne. Człowiek żyje w ciągłej pogoni za nowością i w lęku przed przemijaniem i odrzuceniem.
- Ważnym elementem globalizacji jest **kultura instant**, którą można sprowadzić do motta: ***Nie odkładaj życia na później!*** Kultura instant czyli kultura natychmiastowości charakteryzuje się trzema aspektami:
  - **Fast food** czyli kuchenka mikrofalowa, McDonald, gorący kubek, coca-cola charakteryzująca natychmiastową formę skondensowanej przyjemności.
  - **Fast sex** czyli natychmiastowa przyjemność seksualna w formie sexu bez zobowiązań.
  - **Fast car** jako forma natychmiastowego pokonania granic przestrzeni.
- Młodzież, poszukując przyjemności, szuka swoich sposobów na stres i nudę, np. hobby, grupy rówieśniczej, ale także uzależnienia.

# WIEK A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

## DOROSŁOŚĆ:

- Mniej zależy od grupy, bardziej od działań: wejścia na rynek pracy, usamodzielnienia, założenia rodziny. Miłość i narodziny dzieci potrafią być źródłem niespotykanej dotąd przyjemności.
- Część młodych ludzi ucieka od trudów i odpowiedzialności w nowy styl życia - **KIDULT** i nadal mieszkają z rodzicami. Młodzi ludzie w ten sposób demonstrują niechęć wstąpienia w dorosłe życie.
- Kidult to dorosłe dziecko – z wyboru. Kidulci to najczęściej osoby znajdujące się w przedziale wiekowym 22 – 34 lata. Osoby te mieszkają z rodzicami, ze względu na to, że odpowiada im luźne życie na czyjś koszt. Często swoją postawę tłumaczą trudnymi warunkami ekonomicznymi (brak pracy, niskie dochody, zbyt drogie życie). Zjawisko to dotyczy aktualnie ponad 44% młodych Europejczyków .

# WIEK A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI :

## DOJRZAŁOŚĆ:

- Często definiowana jako etap życia po zakończeniu pracy zawodowej. Emerytura większości osób kojarzy się z czymś bardzo przyjemnym, z zasłużonym odpoczynkiem, zajęciem się sobą, poświęceniem czasu rodzinie, wnukom.
- Najważniejszym pozytywnym aspektem przejścia na emeryturę jest zasłużony odpoczynek. W końcu upiorny dźwięk dzwonka nie będzie zrywał nas z łóżka wcześnie rano. Skończą się także pewne kłopoty związane z życiem zawodowym. Nie trzeba będzie już pilnować konkretnych terminów, stres związany z pracą odejdzie w niepamięć. Obowiązki zawodowe przestaną zaprzętać nam głowę. Będzie można w końcu skupić się na sobie. Staniemy się panami własnego czasu. Już nie będziemy musieli lecieć z zegarkiem w rękę, żeby zdążyć do banku z zapłatą rachunku i nie spóźnić się do pracy. W końcu nie trzeba będzie wszystkiego dopasowywać do swojej pracy. Tak naprawdę emeryt będzie mógł robić to, na co ma ochotę.
- Emerytura to z pewnością czas odpoczynku, dla niektórych bardziej aktywnego, dla innych raczej spokojnego. Jak wszystko, co zdarza się nam w życiu, i ten okres zawiera pozytywne i negatywne strony. Zależy to chyba od usposobienia osoby przechodzącej na emeryturę i od tego, czy wyznaje ona zasadę „szklanka do połowy pełna” czy „szklanka do połowy pusta”.

# TEMPERAMENT A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

- Temperament stanowi zespół względnie stałych cech osobowości, do których zaliczyć można: pobudliwość, siłę i szybkość reagowania.
- Ma podłoże biologiczne, to znaczy, że dziecko przychodzące na świat ma już określony zespół cech stanowiących podstawę dla kształtowania się jego osobowości.
- To właśnie cechy temperamentalne wpływają na działanie, ponieważ decydują o sile przeżyć emocjonalnych, wrażliwości na bodźce, szybkości działania, tempie reagowania i wykonywania czynności.
- Sangwinik – optymistyczny, radosny
- Melancholik – pogrążony w myślach, wierny i wytrwały
- Choleryk – impulsywny i drażliwy
- Flegmatyk – powolny, niezawodny.

# ŚRODOWISKO A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

## • PRACA ZAWODOWA

- ✓ Praca sprawia najwięcej przyjemności, gdy jest związana z naszymi zainteresowaniami i predyspozycjami.
- ✓ O tym, co jest warunkiem spełnienia danego pracownika decydują różne czynniki: atmosfera w miejscu pracy, możliwości rozwoju, skomplikowane zadania, wysokie wynagrodzenie, stabilne i bezpieczne stanowisko, jasno określone procedury i metody postępowania oraz wiele innych czynników, których nie sposób wymienić.

## • WSPARCIE SPOŁECZNE

- ✓ Im większe wsparcie z nieformalnych grup społecznych otrzymujemy, tym większą satysfakcję z życia odczuwamy. Gdy opieka i pomoc osób jest niezadowolająca, zmniejsza się wiara w możliwość opanowania trudności, a tym samym motywacja do podejmowania konkretnych działań. Taka interpretacja jest zgodna z koncepcją Lazarusa i Folkman, w myśl której aktywne strategie są dla jednostki efektywne tylko wówczas, gdy postrzega ona problem, jako kontrolowalny i dający szansę na zmianę.

# PŁEĆ A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

- Mężczyźni i kobiety potrzebują innego rodzaju odpoczynku.
- Mężczyzna odpoczywa w ciszy, przed telewizorem. To odpoczynek typu męskiego - w zamyśleniu i ciszy posiedzieć w fotelu, poczytać gazetę, pograć w coś, pospać. Mężczyźni mogą odłączyć mózg, o niczym nie myśleć i zadziwiająco skutecznie ignorować brudne naczynia, podłogę, nieodrobione lekcje, oderwane tapety, kapiący kran.
- Ze stresem mężczyzna radzi sobie rozwiązując problemy, gdy czuje się silny i kompetentny.
- Do kobiet spokój przychodzi, kiedy wszystko jest zrobione, wszystkie problemy rozwiązane, dom czysty, dzieci grzeczne, pościel wyprana, mąż zadowolony siedzi obok, pies wyprowadzony, kwiatki podlane. Gdy kobieta czuje się bezpiecznie, współpracuje z innymi, opiekuje się innymi i o nich troszczy i czuje, że ma wsparcie, maleje jej poziom stresu.
- Kobiety radzą sobie z umiarkowanym stresem mówiąc.

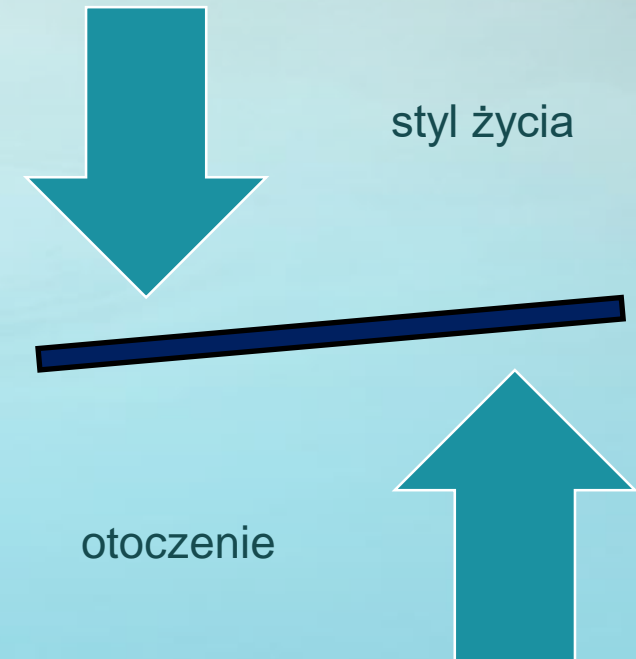
# STAN ZDROWIA A POCZUCIE PRZYJEMNOŚCI:

- *„By leczyć ciało ludzkie, konieczna jest wiedza o całości zjawisk”*.  
Hipokrates
- Zdrowie fizyczne i psychiczne wzajemnie na siebie wpływają. Dobra kondycja psychofizyczna umożliwia pełniejsze korzystanie z życia.
- Możemy dbać o wiele aspektów zdrowia poprzez:
- Dietę, aktywność fizyczną, nawadnianie organizmu, sen, wzmacnianie odporności na stres.

# HORMONALNA PRZYJEMNOŚĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

## HORMONY SZCZĘŚCIA :

- Dopamina
- Endorfiny
- Oksytocyna
- Serotonina



# DOPAMINA = DOPING

- Dopamina stymuluje centralny układ nerwowy, wpływając na jego właściwą wydolność psychofizyczną, pamięć, zdolność koncentracji, prawidłowy czas reakcji oraz pogodny, pełny zaangażowania podejście do życia.
- Dopamina to neuroprzekaźnik chęci do życia, motywacji do działania, skłania nas do poszukiwania czegoś nowego. Sprawia, że chce nam się rano wstać, ubrać się, zjeść śniadanie i pójść do pracy lub do szkoły.
- U entuzjastów, optymistów i ludzi lubiących rywalizację stężenie dopaminy jest zwykle nieco wyższe.
- JEST NAZYWANA HORMONEM NAGRODY

# ENDORFINY = EUFORIA

- Nazywane endogenną (wewnętrzną) morfiną to produkowane głównie w podwzgórzu krótkie łańcuchy aminokwasów, które zachowują się jak hormony.
- Odpowiedzialne są m.in. za odczuwanie błogości, poprawę samopoczucia, wywołanie uczucia euforii i obniżanie poziomu zmęczenia. Mają krótkotrwałe działanie znieczulające i odprężające – pod ich wpływem serce pracuje miarowo, a oddech się pogłębia.
- Ich wydzielanie zmniejsza przeżywanie negatywnych emocji, np. złości, zazdrości czy strachu, zwiększa natomiast np. pozytywne myślenie.
- Deficyt endorfin prowadzi do występowania wahań nastroju i skrajnych emocji.
- Ich produkcję wyzwalają bodźce takie jak: śmiech (a nawet myślenie o śmiechu), seks, opalanie, ćwiczenia fizyczne, taniec, niedotlenienie wysokogórskie, stan zakochania, a także jedzenie czekolady oraz przypraw zawierających kapsaicynę (np. papryki chili, pieprzu cayenne).

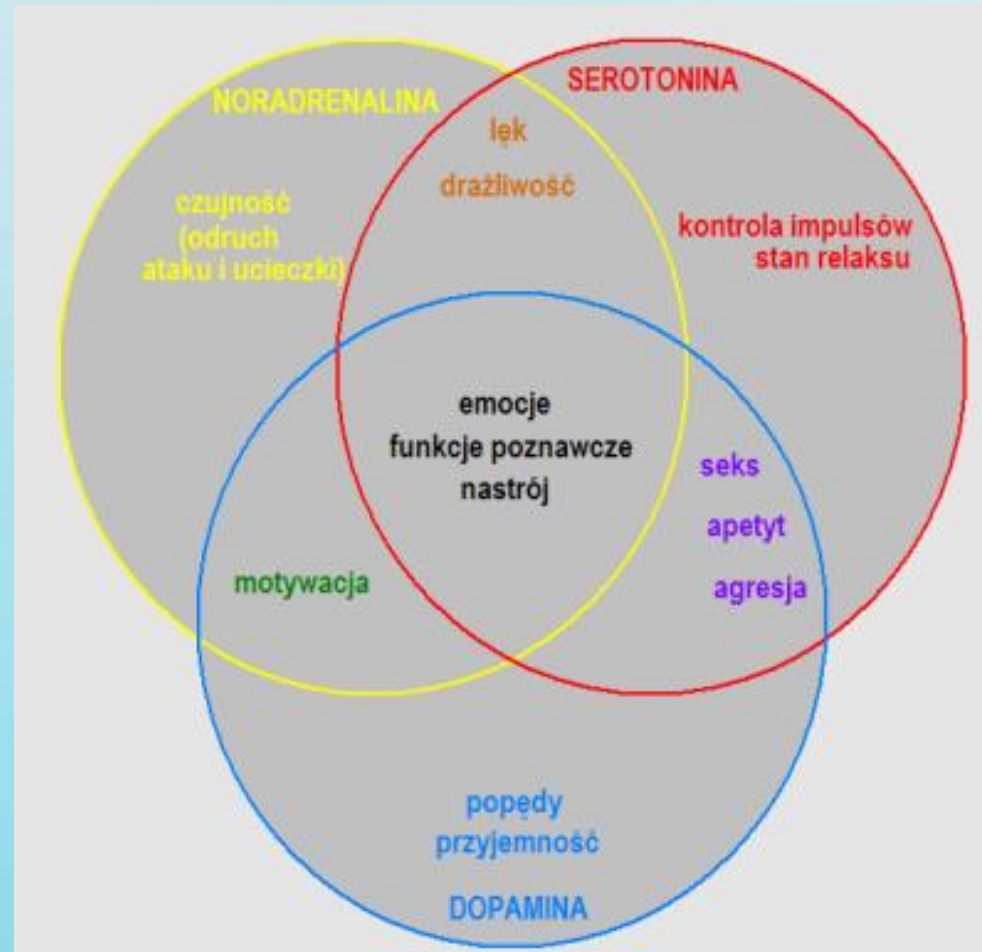
# OKSYTOCYNNA = OPIEKA

- Ten „hormon miłości” pomaga tworzyć więzy społeczne, wywołuje poczucie przynależności i przywiązania.
- Ponadto aktywuje u ludzi uczucia zaufania i przyciągania się oraz redukuje poziom lęku.
- Szczególnie ważną rolę odgrywa w przypadku kobiety, która urodziła dziecko, ponieważ wyzwala potrzebę bliskości, pozwala na wytworzenie się instynktu macierzyńskiego, a także wpływa na rozpoczęcie procesu laktacji.
- Jej deficyt powoduje natomiast pogorszenie umiejętności i niechęć nawiązywania kontaktów społecznych.
- Do wzrostu stężenia oksytocyny we krwi dochodzi m.in. pod wpływem aktywności takich jak: seks, joga, masaż, medytacja, jak również uczestniczenie w nabożeństwach.

# SEROTONINA = SZACUNEK

- Substancja ta bierze udział w przenoszeniu informacji pomiędzy różnymi częściami mózgu. Do jej zadań należą m.in. podtrzymywanie równowagi psychicznej, wywoływanie poczucia bezpieczeństwa, spokoju, zadowolenia i pewności siebie. Udowodniono także jej wpływ na przebieg snu, regulację potrzeb seksualnych, apetytu, odczuwania bólu czy nawet temperatury ciała.
- Zbyt niski jej poziom prowadzi do występowania obsesyjnych myśli, impulsywności czy agresji.
- Serotonina wytwarzana jest w organizmie człowieka podczas spożywania węglowodanów, ale konieczny do tego procesu jest aminokwas tryptofan. Należy go dostarczyć wraz z pożywieniem białkowym takim jak np. mleko, sery, mięso, ryby. Jego bogatym źródłem są także banany i czekolada.
- Co ciekawe, poziom serotoniny u przywódców jest dużo wyższy niż pozostałych osób.

Poniższy schemat przedstawia różne funkcje mózgu, które są realizowane przy udziale dopaminy, serotoniny i noradrenaliny.





# MNOŻENIE PRZYJEMNOŚCI:

- **Slow Movement** – Ruch na rzecz Spowolnienia wyznaje zasadę, że spieszyć się trzeba powoli, nauczyć się celebrować posiłki i codziennie znaleźć minimum pół godziny tylko dla siebie. Popularność **slow movement** oznacza, że nareszcie dociera do nas, że dobrze żyć można tylko wtedy, gdy żyje się powoli, blisko natury, mając czas na drobne przyjemności.
- Flow – Przepływ
- To stan, w którym człowiek doświadcza pewnego zlania, pochłonięcia przez aktywność, w którą jest aktualnie zaangażowany. Flow daje poczucie siły i niezależności.
- doświadcza flow w czasie różnego rodzaju aktywności sportowych, jak szachy, żeglarstwo, biegi długodystansowe, także w pracy, kiedy rozwiązują jakiś problem, tworzą coś nowego.

# MNOŻENIE PRZYJEMNOŚCI:

- **1. Naucz się doceniać to, co masz.** Rozejrzyj się wokół siebie – ile dobroci i bezinteresowności doświadczasz codziennie. Pomyśl chwilę o tym, co otrzymujesz od życia. Postaw sobie za cel znalezienie przynajmniej pięciu pozytywnych rzeczy. Masz dobrą pozycję w pracy, zdrowe dzieci, spełniasz się zawodowo, ostatnio lepiej układa ci się z rodzicami? Nie poprzestawaj na tym. **Naucz się cieszyć z drobiazgów**, takich jak słoneczny dzień, rozmowa z przyjaciółką czy uśmiech mijanej na ulicy osoby.
- **2. Zrób listę cech, które w sobie lubisz.** Trzymaj ją w portfelu na wypadek gorszego nastroju.
- **3. Gdy dopadną cię przykre myśli,** pomyśl o czymś pozytywnym lub przez chwilę zajmij się tym, co lubisz robić.
- **4. Zadbaj o bliskie relacje.** Jeśli ci zależy na jakiejś osobie, a czujesz, że nie masz dla niej ostatnio czasu, zadzwoń i umów się na spotkanie. Sprawisz radość nie tylko jej, ale też sobie. Może pójdziecie razem na basen, a może po prostu na lody? Naukowcy odkryli, że łyżka lodów pobudza ten sam ośrodek przyjemności w mózgu co wygrana pieniężna.
- **5. Świętuj sukcesy z przyjaciółmi i rodziną.** **Przeżywanie ważniejszych momentów w życiu** w towarzystwie pomaga poczuć się częścią większej grupy wsparcia.

# MNOŻENIE PRZYJEMNOŚCI:

- **6. Złap wytchnienie od pracy.** Nawet kilkudniowy urlop lub weekendowy wypad za miasto może przywrócić stan równowagi. Codzienną rutynę zamień na wspaniałe towarzystwo, klimat, ruch, bliskość natury oraz możliwość dogadzenia sobie. Zastanów się, w jaki sposób chcesz spędzić czas wolny od pracy. Jeśli masz rodzinę, spróbuj poszukać rozwiązania, które zaspokajałyby potrzeby każdej z osób.
- **7. Zostań swoim najlepszym przyjacielem.** Przestań się krytykować, karcić za potknięcia i stawiać sobie nierealne wymagania.
- **8. Każdego dnia spraw sobie jakiś podarunek** (może to być drobiazg, np. poranna kawa przy ulubionej muzyce, kąpiel z użyciem olejku zapachowego czy własnoręcznie wykonana biżuteria).
- **9. Zadbaj o siebie:** pozwól sobie na pół godziny odpoczynku, idź na spacer. Możesz umówić się na wizytę u fryzjera lub masażysty. To tylko propozycje. Usiądź i spisz własne pomysły, jak możesz o siebie zadbać.
- **10. Znajdź osobę bardziej potrzebującą od ciebie** i dowiedz się, co możesz dla niej zrobić. Może twoja sąsiadka rozchorowała się i nie ma siły wyjść z psem albo potrzebuje, żeby ktoś ją wyręczył z zakupami.

# MNOŻENIE PRZYJEMNOŚCI:

- Ruch
- Taniec
- Grupy tematyczne
- Wolontariat
- Słuchanie muzyki
- Przytulanie
- Rozmowa
- Zabawa
- Wspólna wyprawa
- Seks
- Filmy
- Modlitwa/medytacja
- Dieta
- Sen
- Zwierzęta
- Wspominanie
- Planowanie

# DZIĘKUJE ZA UWAGĘ!

- BIBLIOGRAFIA:
- Diener, E.; Biswas – Diener, R. (2010). *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*. Smak Słowa, Sopot
- Gray, J. (2015). *Gorąca Wenus, zimny Mars. Znaczenie równowagi hormonalnej dla miłości, poziomu energii i jakości życia*. Rebis.
- Holland, J. (2016). *Humory i hormony*. W: *Charaktery*, nr 8, 2016
- Misiuk, W. (2015) *Kidult – modny styl życia czy strach przed dorosłością?* Źródło: <https://portal.abczdrowie.pl/kidult-modny-styl-zycia-czy-strach-przed-dorosloscia>
- Moraszczyk, M. *Emerytura po polsku czyli prawa i przywileje na emeryturze*. Źródło: [http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/emerytura-po-polsku-czyli-prawa-i-przywileje-na-emeryturze\\_38533.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/emerytura-po-polsku-czyli-prawa-i-przywileje-na-emeryturze_38533.html)
- *Neuroprzekazniki. Twoje szczęście zależy od mózgu*. Źródło: <http://leczenienerwicy.blogspot.com/2013/11/neuroprzekazniki-twoje-szczescie-zalezy.html>
- Sobolewski, P. (2013). <http://tkgames.pwr.wroc.pl/site/wp-content/uploads/2013/11/Chemia-m%C3%B3zgu-TK-Games.pdf>
- Tatarkiewicz, W. (2012). *O szczęściu*. Wydawnictwo Naukowe PWN
- Welch, C. (2011). *Równowaga Twoich hormonów, równowaga Twojego życia*. Studio Astropsychologii