

Szczeście

W kwestii biologiczno-chemicznej



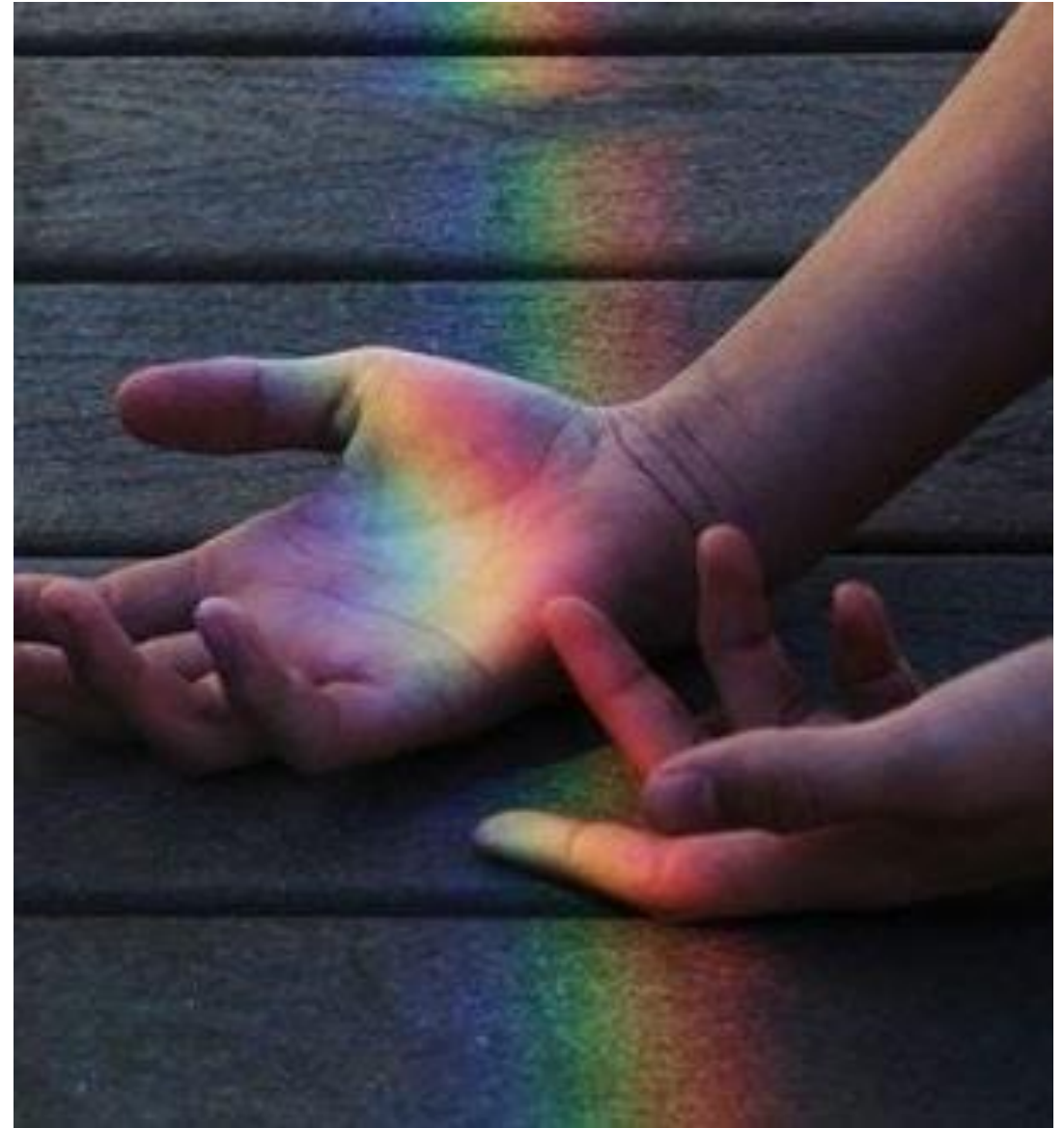


Droga do szczęścia

- 1) Wstęp
- 2) Szczęście?
- 3) Co je powoduje i jakie są objawy?
- 4) Wszystko o hormonach
- 5) Rośliny
- 6) Sztuczne szczęście
- 7) Chemiczna miłość
- 8) Zwierzęta- źródło szczęścia
- 9) Łzy- zwiastun radości i reakcja fizjologiczna

Uczucie?

Praktycznie każdy człowiek bez względu na wiek, pochodzenie, czy inne uwarunkowania w życiu dąży do osiągnięcia stanu szczęścia. Uczucie to jest nieuchwytnie, gdyż jest stanem naszej świadomości i można je osiągnąć poprzez różne działania: sukcesy w życiu codziennym (szkolnym, zawodowym) czy też prywatnym, pomaganie innym, aktywność sportową, spożywanie niektórych napojów i żywności.



Szczęście!

Bycie radosnym, uśmiechniętym i emanującym taką pozytywną energią jest bardzo cenne dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia na co dzień, a także wpływa korzystnie na nasze bliższe i dalsze otoczenie. Wśród osób tak pozytywnie nastawionych do całego świata i innych ludzi miło jest przebywać.



Definicja

Szczęście towarzyszy nam od najmłodszych lat. Pojawia się z momentem narodzin i wiedzie nas przez życie z biegiem lat. Czym ono jest? Szczęście ma wiele definicji oto niektóre z nich:

Możemy zauważyć, że pomimo kilku definicji szczęście jest swego rodzaju zjawiskiem, którego doświadczamy na co dzień. Lecz jako ludzie, szczęście jest dla nas czymś więcej niż tylko emocją lecz także szeregiem zjawisk i mechanizmów, które zachodzą w naszym organizmie. Procesy te są ukształtowane przez naturę i właśnie w tej pracy poznamy różne oblicza szczęścia ze względu na aspekt biologiczno-chemiczny.

szczęście

Słownik języka polskiego PWN

szczęście

1. «powodzenie w jakichś przedsięwzięciach, sytuacjach życiowych itp.»
2. «uczucie zadowolenia, radości; też: to wszystko, co wywołuje ten stan»
3. «zbieg pomyślnych okoliczności»

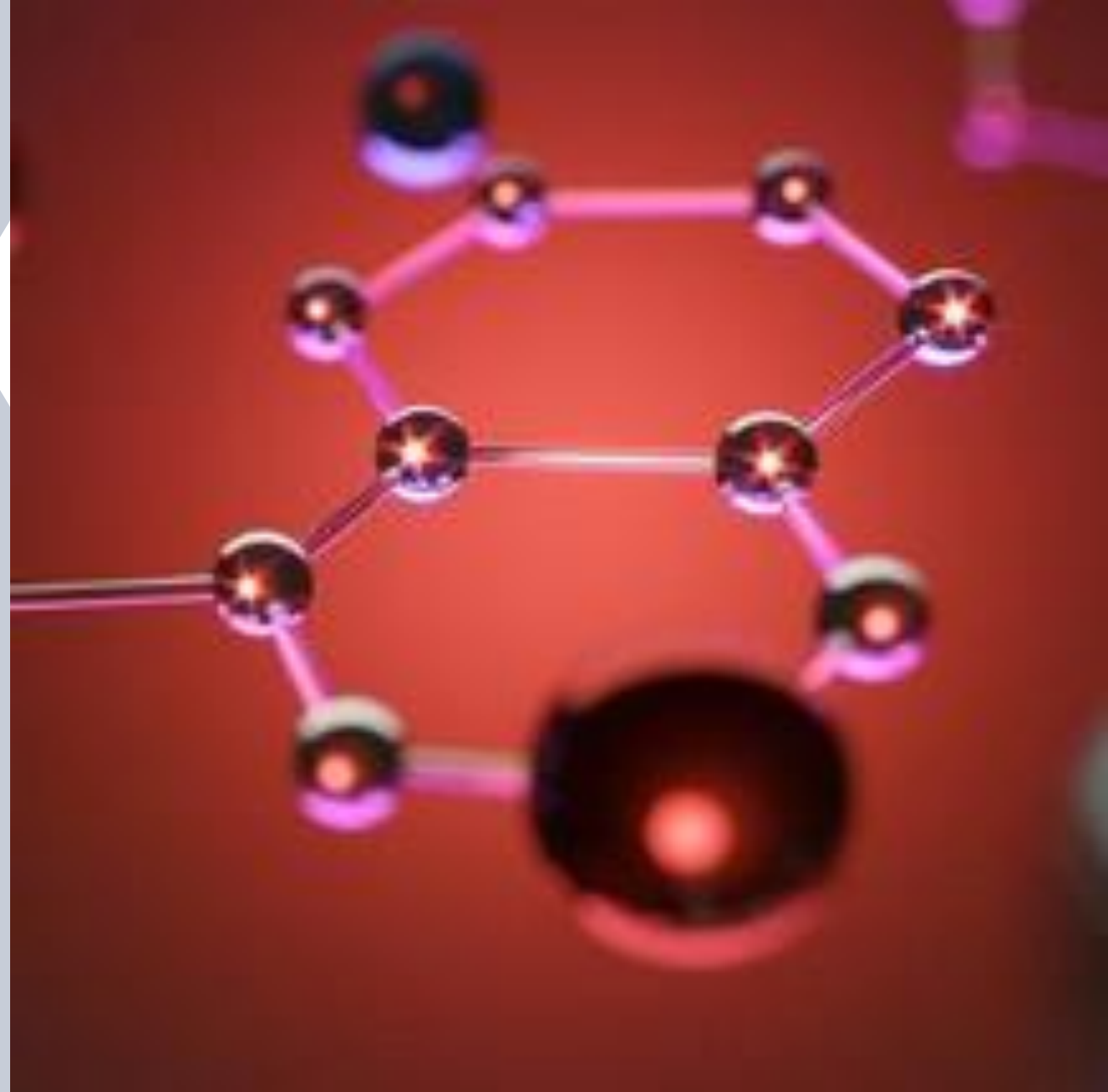
[zgłoś uwagę](#)

Co je powoduje?

Jak już wiemy szczęście jest spowodowane wydarzeniami mi w naszym życiu. Lecz co one powodują? Wydzielanie hormonów. Cym one są?

Hormon to substancja chemiczna wytwarzana przez ludzki organizm, koordynująca i regulująca procesy chemiczne w komórkach oraz podstawowe funkcje życiowe organizmu.

Właśnie te funkcje stymulowanie przez hormony odpowiadają za szczęście. Powodują one że się śmiejemy i odczuwamy radość.



Objawy szczęścia

Gdy czujemy szczęście, osoby w naszym otoczeniu to zauważą. Jest spowodowane swego rodzaju objawami szczęścia w postaci: śmiechu, łez, przyśpieszonego oddechu czy mimiki. Te czynniki powodują, że inni są w stanie poznać że odczuwamy szczęście.



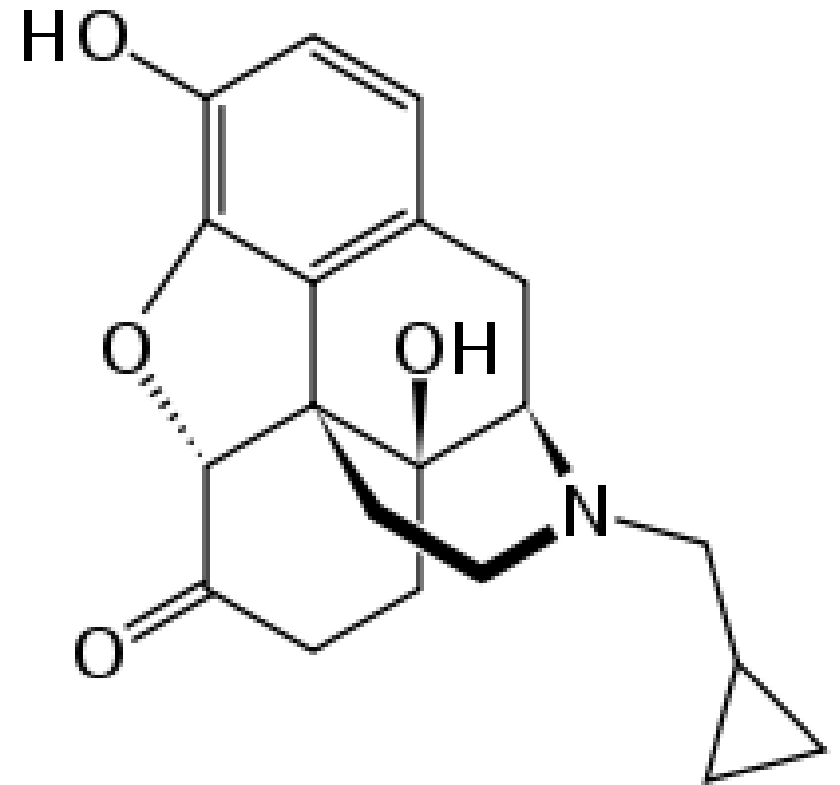
Hormony szczęścia - Endorfiny

W przyrodzie nigdy nic nie powstaje z niczego, tak samo jest ze szczęściem. Aby człowiek mógł cieszyć się życiem w jego mózgu muszą pojawić się hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie-
Endorfiny

Endorfiny (skrótowiec od „endogenne morfiny”) to grupa hormonów peptydowych, wywołują dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz generalnie wywołują wszelkie inne stany euforyczne. Tłumią odczuwanie drętwienia i bólu.

Endorfina- wzór na szczęście

Endorfiny zmniejszające ból i wprawiające w błogostan wydzielają się też przy wzmożonym wysiłku fizycznym, kiedy następuje efekt zmęczenia ciała. Ludzie regularnie i aktywnie ćwiczący automatycznie odczuwają radość z przeprowadzonego treningu i osiągniętego wyniku, często można usłyszeć o euforii biegacza, którą zdolny jest osiągnąć pomimo zmęczenia po przebiegnięciu maratonu.

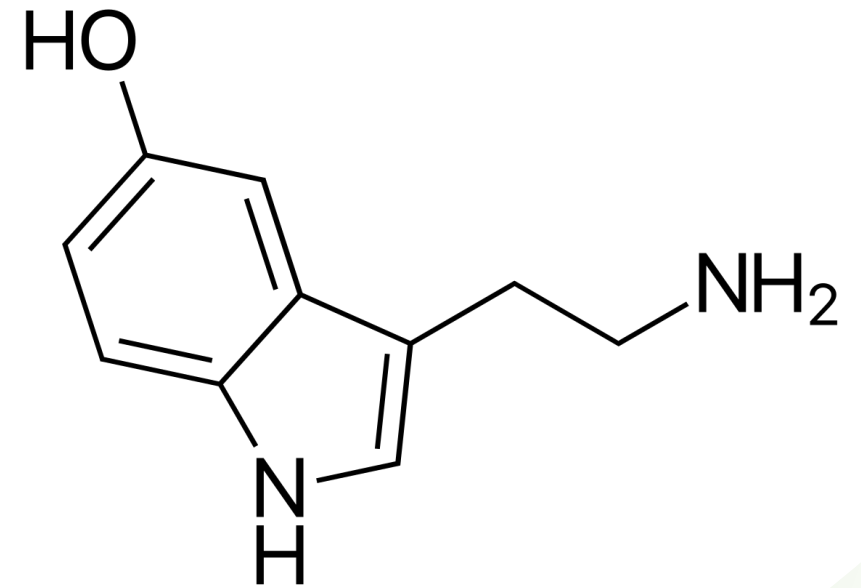


Niektóre bodźce, powodujące wydzielanie endorfin, to:

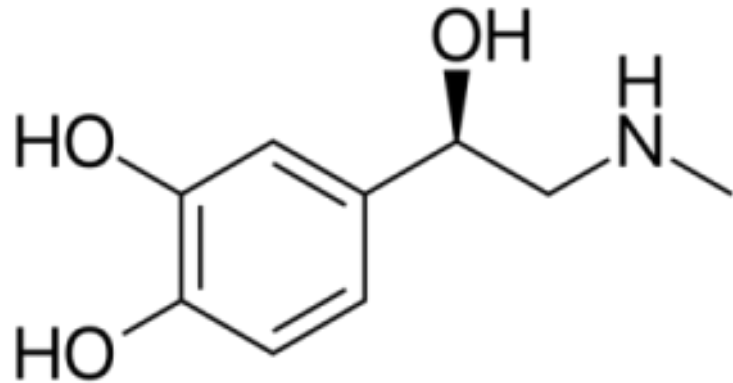
- śmiech, a nawet myślenie o śmiechu
- wysiłek fizyczny, przypuszcza się, że przedłużony intensywny wysiłek powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, objawiające się euforią biegacza
- niedotlenienie - istnieje hipoteza działania euforyzującego alkoholu na organizm poprzez zwiększone powinowactwo tej substancji do tlenu.
- Pikantne przyprawy
- Opalanie
- Czekolada
- niektóre substancje psychoaktywne

Serotonina- kolejny hormon szczęścia

Serotonina jest neuroprzekaźnikiem odpowiedzialnym za przekazywanie sygnałów pomiędzy komórkami nerwowymi. Niedobór serotoniny może doprowadzić do zaburzeń nastroju, depresji, zaburzeń snu, czy brak apetytu. Jeżeli jest na odpowiednim poziomie, zyskuje na tym ogólny stan psychiczny, czujemy się zrelaksowani, pogodni, szczęśliwi.



Adrenalina- walcz albo uciekaj!

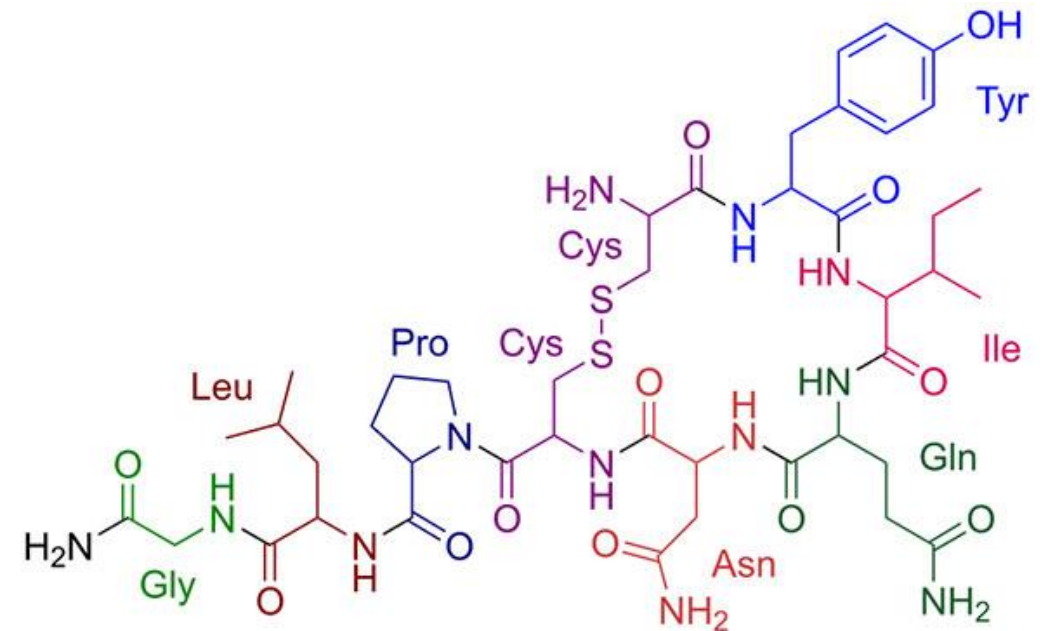


Adrenalina jest kolejnym hormonem odpowiedzialnym za szczęście. Jest wydzielany do krwi w momencie wzmożonego stresu. Podwyższony poziom stężenia hormonu powoduje:

- znacznie podwyższonym progiem bólu niż dotychczas,
- przyspieszoną pracą serca,
- mobilizacją psychiczną do działania,
- podwyższonym ciśnieniem tętniczym.

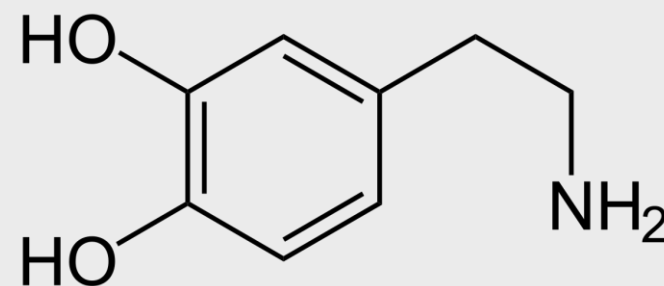
Oksytocyna = przywiązanie

Oksytocyna to hormon przywiązania, który wytwarzany jest przede wszystkim podczas porodu i laktacji. U kobiet hormon wywołuje poród i wydzielanie mleka. U mężczyzn oksytocyna pomaga przetransportować plemniki. Odgrywa też kluczową rolę w budowaniu relacji, bliskości, odczuwaniu emocji, odporności na stres. Uwalnia się również podczas aktywności seksualnej i wiąże się z intensywnością orgazmu. Oksytocyna może pomóc organizmowi dostosować się do wielu różnych sytuacji emocjonalnych i społecznych.

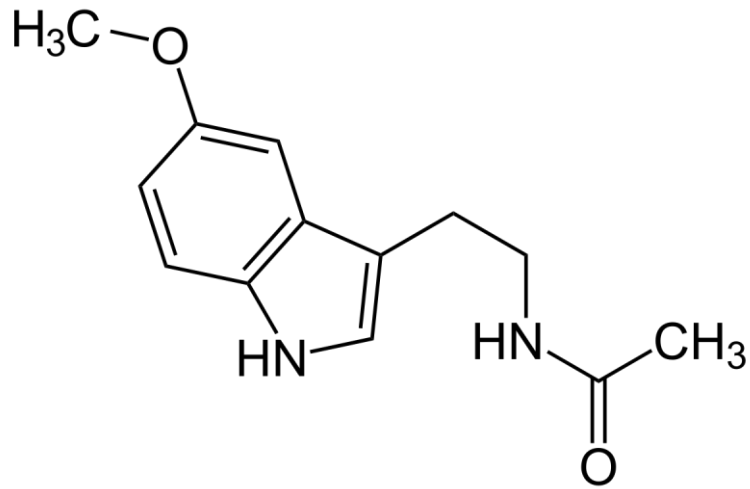


Dopamina- trochę przyjemności

Dopamina to hormon przyjemności. Dopamina jest ważnym przekaźnikiem chemicznym w mózgu, który pełni wiele funkcji. Dopamina zaangażowana jest w takie procesy jak: nagradzanie, motywację, pamięć, uwagę, a nawet regulację ruchów ciała. Kiedy dopamina jest uwalniana w dużych ilościach, wywołuje uczucie przyjemności i nagrody, co motywuje do powtarzania określonego zachowania.



Melatonina – czas na spanko



Jesteśmy szczęśliwi gdy jesteśmy wyspani. Lecz jak to się dzieje?

Melatonina wydziela się podczas snu pod wpływem ciemności, wpływając na jego jakość i długość. Po odpowiedniej długości nieprzerwanego snu czujemy się dobrze i jesteśmy gotowi na nowy dzień. Wszystko dzięki melatoninie.

Hormony

Jak widać istnieje wiele hormonów odpowiedzialnych za szczęście. To one w głównej mierze powodują szczęście. Lecz czy oprócz nich coś jeszcze może wpłynąć na odczuwanie szczęścia? Faktem jest, że czuję się dobrze w towarzystwie roślin ale dlaczego?

Roślina szczęścia- Czterolistna koniczyna

Czterolistna koniczyna stała się symbolem szczęścia. Nic w tym dziwnego, ponieważ według badań na 10000 zwykłych koniczyn przypada jedna czterolistna, co pozwala nam postrzegać ją jako wyjątkową i niespotykaną.

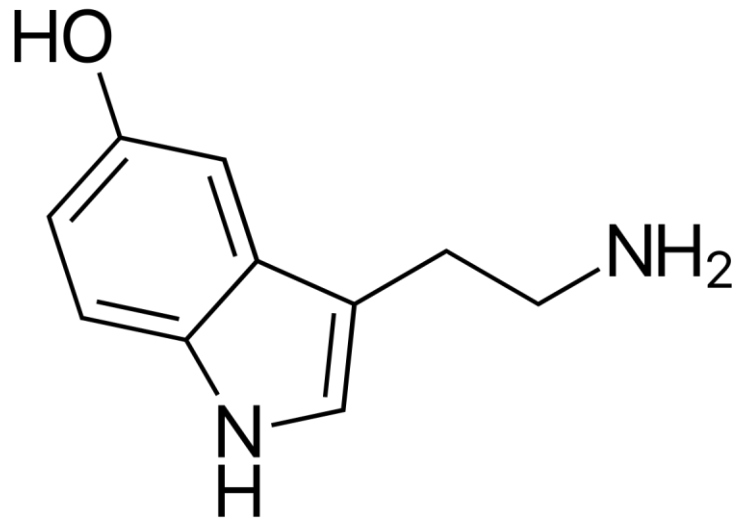
Naukowcy nadal nie są pewni co wywołuje taką anomalię u koniczyny. Rzadkość jej występowania może sugerować gen recesywny jako przyczynę. Czterolistność koniczyny może być również spowodowana mutacją somatyczną lub błędem rozwojowym z przyczyn środowiskowych.



Składniki chemii szczęścia

Do wytworzenia w organizmie związków bardziej złożonych i ich poprawnego funkcjonowania niezbędne są odpowiednie substraty, do których należy zaliczyć w przypadku omawiania składników chemii szczęścia aminokwasy, a w szczególności metioninę biorącą udział w szeregu reakcji biochemicznych. Aminokwasy ustawione w odpowiedniej sekwencji tworzą peptydy (o różnej długości łańcucha od kilku do kilkudziesięciu jednostek aminokwasowych) pełniące określone funkcje w organizmach żywych.

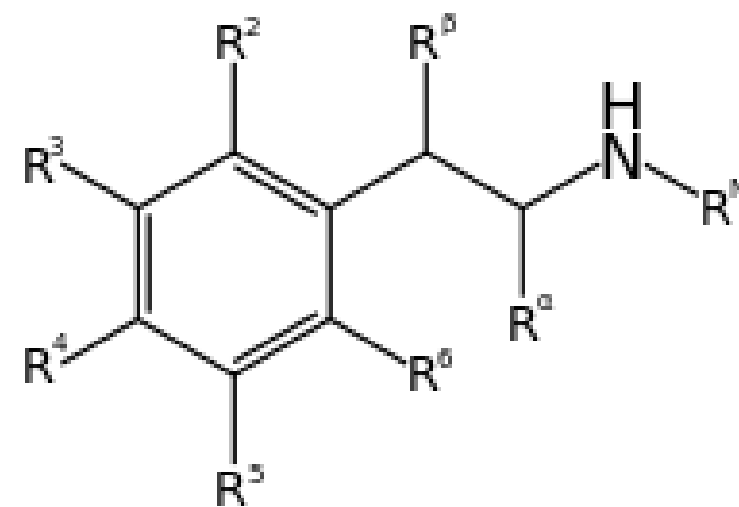
Fenyletyloamina



Fenyletyloamina (PEA) zaliczana jest do neuroprzekaźników i neuromodulatorów, gdyż wykazuje różnokierunkowe działanie w organizmie ludzkim, takie jak zwiększanie zdolności poznawczych, poprawianie nastroju, zmniejszanie masy ciała czy też poprawianie koncentracji. Poprzez działanie na ludzki mózg powoduje wydzielanie się noradrenaliny i dopaminy. Ponadto wywołuje wydzielanie beta-endorfiny odpowiedzialnej za dobre samopoczucie. Ze względu na zbliżoną budowę wykazuje działanie podobne jak amfetamina.

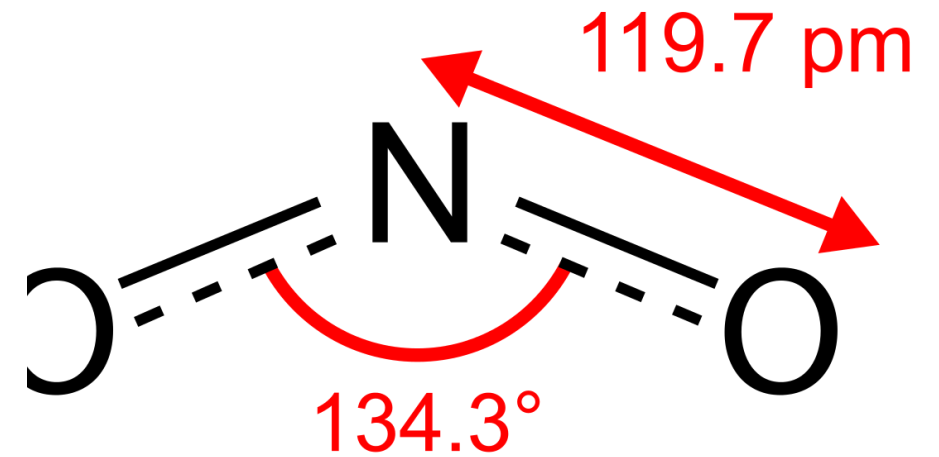
Fenyletyloamina- chemiczna miłość

Fenyletyloamina nazywana jest „narkotykiem miłości”, gdyż uwalniana jest przez mózg we wczesnej fazie zakochania się podnosząc ciśnienie i poziom glukozy we krwi, przez co jesteśmy pogodniejsi i mamy lepsze samopoczucie. Rozkwit uczucia jest więc związany ze wzrostem wydzielanych dawek PEA. Jednak z czasem organizm przyzwyczaja się do wytwarzanych dawek, przez co efekt, który one wcześniej wywoływały, powoli staje się coraz słabszy, czyli początkowa faza zakochania - burza uczuć wywołana wzrastającymi dawkami PEA przemija.



N₂O- Śmieję się!

- **Podtlenek azotu** (zwany gazem rozweselającym) to związek chemiczny, który jest gazem bezbarwnym i niepalnym. Ma słaby zapach i słodkawy smak. Jest to środek wspomagający, stosowany do znieczulenia pacjenta w czasie bolesnych zabiegów dentystycznych, porodów lub nawet podczas często nieprzyjemnej zmiany opatrunków pooperacyjnych. Ten, wdychany, dociera do krwiobiegu, a następnie do mózgu w ciągu niespełna 15 sekund. Działa więc niemal natychmiastowo, uśmierzając ból i rozluźniając pacjenta, który zdecydowanie łatwiej znosi nieprzyjemne i bardzo bolesne doświadczenia.



Hel- kupa śmiechu

Hel to bezbarwny gaz znacząco lżejszy od powietrza. Często możemy go kupić w celach rekreacyjnych, bo zmienia nasz głos na znacznie wyższy lub pompujemy nim balony żeby się unosiły. Gdy wypełnimy nasze płuca helem to podczas mówienia opuszcza on płuca znacznie szybciej niż powietrze co powoduje podwyższenie tonu i barwy głosu.





Zwierzęta- źródło szczęścia

Samo przebywanie ze zwierzętami bardzo pozytywnie wpływa na właścicieli. Obecnie ludziom brakuje dotyku, bo często mieszkają sami lub obciążeni są codziennymi obowiązkami. Dzięki kontaktowi z czworonogiem wydziela się oksytocyna, zarówno u właściciela jak i u psa. Zostało to potwierdzone badaniami naukowymi. Oksytocyna jest hormonem miłości, pomaga walczyć ze stresem, a co za tym idzie wpływa korzystnie na ciśnienie krwi. Z innymi pupilami bywa różnie, uzależnione jest to od tego, jak właściciele postrzegają dane zwierzęta i jakie emocje one u nich wywołują.

Zwierzęta- źródło szczęścia

Czynnikiem wpływającym na pozytywne emocje jest również obserwacja wielu gatunków zwierząt. Dla wielu ludzi jest to kojąco-uspokajająca czynność, która pozwala na odprężenie i rozluźnienie po ciężkim dniu i natłoku pracy.



Łzy-zwiastun radości i reakcja fizjologiczna

Płaczemy nie tylko ze smutku, ale i z radości. Obydwa te uczucia powodują bowiem równie silne napięcie nerwowe. Płacz je rozładowuje – hamuje wydzielanie hormonów stresu, kortyzolu i adrenaliny, zwiększa zaś produkcję endorfin, hormonów szczęścia. Jest zatem wentylem bezpieczeństwa dla naszej psychiki. Uwalnia nas od nadmiaru emocji, zarówno tych negatywnych, jak i pozytywnych.



Szczęście w pigułce



Szczęście podobne jest do motyla - nigdy nie goni za człowiekiem, tylko człowiek za nim.

Uczynić kogoś szczęśliwym - to jakby jego życie pomnożyć i pogłębić.

Szczęście dlatego tak trudno znaleźć, gdyż znajduje się tam, gdzie się go nikt nie spodziewa.

Szczęście jest jak motyl. Ścigaj je, a umknie ci. Usiądź spokojnie, a splotnie na twoje barki.

Szczęścia nie można pożyczyć, ukraść, dostać, można je jedynie mieć.



Szcześnie to
biologia i chemia!

Autorzy i oprawa techniczna: Katarzyna Anna Lendzion,
Julia Radzikowska, Natalia Rybicka, Cezary Pomykała
Źródła merytoryczne klasa 2c

Źródła

- <https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/ABC-psychologii/Hormony-szczescia-jak-je-pobudzic-w-naturalny-sposob-serotonina-dopamina>
- <https://www.medonet.pl/badania,adrenalina,artykul,1570162.html>
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona_g%C5%82%C3%B3wna
- https://www.nature.com/collections/cdgjahjhc?gclid=Cj0KCQiAj9iBBhCJARIsAE9qRtAimN01GAjziVHxbODgXMyVIgw81FMKWiMLoVbX6InpXjmnoPJEDsYaAjWoEALw_wcB
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,podtlenek-azotu---u-stomatologa--w-czasie-porodu--przeciwwskazania,artykul,1729524.html>