

พรอรุณ ขวลิตา. (2565, กุมภาพันธ์), 5 วิธีเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข : ชีวจิต 24 (560) : 29

“5 วิธีเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข” ต่อไปนี้ จาก นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีปลัดกระทรวงสาธารณสุข อาจเป็นคำตอบสำหรับคุณ

คุณหมอกกล่าวว่า สิ่งสำคัญคือ การเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนความคิด การรับรู้และการตัดสินใจคุณค่าของเราให้เป็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขและความสมดุลได้ไม่ยาก

สำหรับวิธีที่จะช่วยเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุขให้เกิดขึ้นนั้น คุณหมอเจษฎา ได้แนะนำข้อปฏิบัติ 5 ข้อ ดังนี้

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขทั้ง 3 ตัว ได้แก่ เซโรโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อความสุขความมั่นคงทางอารมณ์ และช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เอนดอร์ฟิน ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี ลดความกังวลและความเจ็บปวด และโดพามีน ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกสดชื่น กระฉับกระเฉง
2. รับประทานอาหารให้ดี โดยเฉพาะอาหารจำพวกน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในระดับที่พอเหมาะ นอกจากนี้การรับประทานอาหารโปรตีนที่มีส่วนประกอบของทริปโตเฟนในปริมาณมาก เช่น ปลา นม กุ้ง ฯลฯ จะช่วยเพิ่มการหลั่งของเซโรโทนิน
3. ทำกิจกรรมท่ามกลางแดด อย่างน้อย 20 นาทีในตอนเช้า จะส่งผลให้ร่างกายผลิตสารเมลาโทนินที่จะเปลี่ยนเป็นเซโรโทนิน ช่วยในเรื่องของการนอนหลับได้เต็มที่ในตอนกลางคืน
4. นวดตัว เป็นผลจากการสัมผัส พบว่า การนวดตัวช่วยเพิ่มเซโรโทนินถึง 28 % และลดสารคอร์ติซอลที่เป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดได้ถึง 31%
5. ลดเครียดและจัดการอารมณ์ที่ทำให้เครียด เช่น ความกังวล ความโกรธ ความกลัว เพื่อช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนิน อาทิ การฝึกหายใจคลายเครียด

