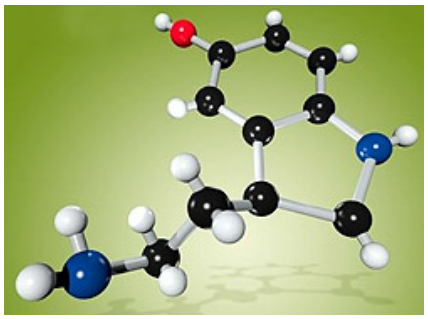
Хорошее настроение - залог успеха многих наших дел и начинаний. Всем известно, что лучше быть оптимистом, чем пессимистом. Огромную роль в обеспечении оптимистического настроя играет **серотонин**.



Что такое серотонин?

Серотонин - это химическое вещество, которое образуется в результате обмена аминокислот и относится к группе так называемых биогенных аминов.
Биогенные амины обладают сильным фармакологическим действием на множество физиологических функций человека.
Серотонин является регулятором (медиатором) нервных процессов в центральной нервной системе, по-научному - нейромедиатором.
Нейромедиаторы действуют на нервные клетки и вызывают биологические реакции.
Обмен серотонина в организме человека достаточно хорошо изучен.
В каких органах и тканях нашего организма содержится серотонин?
Больше всего серотонина в нервной ткани и в мозге, где он играет огромную физиологическую роль.

Какие функции выполняет серотонин?

Серотонин обладает сосудосуживающим действием, участвует в центральной регуляции артериального давления, температуры тела, дыхания, почечной фильтрации.
Нормальный обмен серотонина обеспечивает положительный эмоциональный настрой.
Доказано, что именно серотонину мы обязаны возможностью испытыватьрадость, счастье и интерес к жизни, быть работоспособными и иметь хороший тонус.
В популярной литературе его называют «гормоном радости».
Это правильно лишь наполовину: радости - да, но по структуре своей серотонин не

гормон, а нейромедиатор.

Как осуществляется регулирующее (нейромедиаторное) действие серотонина?

В мозге есть миллиарды нейронов (нервных клеток), общающихся друг с другом посредством нейромедиаторов. Одним из них является серотонин.
Он переносит нервные импульсы, участвует в процессах возбуждения и торможения. Без него невозможно нормальное функционирование нервной и мозговой тканей.

Какие последствия для организма человека может иметь нарушенный обмен серотонина?

Очень негативные! При нарушенном обмене серотонина развиваются такие заболевания, как депрессия, шизофрения, мигрень, различные аллергии, геморрагический диатез, токсикоз беременности, ослабление иммунитета с частыми простудами, энурез.
Следует подчеркнуть, что не недостаток серотонина в организме вызывает перечисленные патологии, а именно нарушения в его обмене.
В результате многочисленных научных исследований было доказано, что при шизофрении в организме заболевших есть всё необходимое для нормальной работы мозга, но это «всё» не работает, потому что утрачены регулирующие функции серотонина и других медиаторов.
Нервные клетки не сообщаются друг с другом, они представляют собой многочисленные разрозненные скопления.
Именно поэтому в психиатрии шизофрению образно называют «оркестр без дирижёра», а само название болезни переводится как «шизо» - много, «френ» - мозг.
Мозг человека как бы распадается на отдельные участки, не имеющие друг к другу никакого отношения. Этим объясняется неадекватное поведение больных людей, их патологически сниженное настроение, безразличие к жизни.

Какая связь между серотонином и депрессией?

Самая прямая. Депрессия развивается при нарушении обмена серотонина.Настоящая клиническая депрессия граничит с шизофренией, поэтому так необходимо начать лечение вовремя, проводить его правильно и систематически.
В аннотации многих лекарств-антидепрессантов указывается их влияние на серотониновый обмен с целью его нормализации.
Не стоит путать клиническую депрессию с преходящими депрессивными состояниями, присущими практически всем.

Можем ли мы влиять на обмен серотонина в организме?

Можем и должны! Серотонин - это посредник между нашими мыслями и нервными реакциями.
Методики аутотренинга и самовнушения основаны на повторении положительных установок, аффирмаций.
Являясь регулятором нервных процессов, серотонин первым откликается на наши мысли.

Как влияют наши мысли на выработку и обмен серотонина?

По-разному. Хорошие мысли способствуют правильному обмену серотонина, плохие - нарушают его обмен.
При постоянных негативных мыслях и отрицательных эмоциях развиваются психосоматические заболевания, суть которых - патологические изменения в организме на нервной почве.
Поэтому есть смысл начать думать хорошо и выбирать только хорошие мысли. Давно известен и сейчас даже не оспаривается факт материализации наших мыслей.
Мы есть то, что мы о себе думаем. С нами происходит то, что мы обычно представляем.
«Мозг - это ваше оружие». Вы выбираете ваши мысли, а не наоборот.

Каков механизм действия наших мыслей на серотониновый обмен?

Механизм действия наших мыслей можно отобразить следующими схемами:
хорошая, позитивная мысль - мозг - серотонин - правильный обмен - передача нервных импульсов - радость, счастье, тонус.
плохая, отрицательная мысль - мозг - серотонин - нарушение обмена серотонина - нарушение передачи нервных импульсов - горе, астения, болезнь.

Так же действует воспринимаемая нами положительная и отрицательная информация. Важно научиться спокойно и с юмором реагировать на жизненные перипетии и неудачи, чтобы сохранить своё психическое и физическое здоровье.

Какие продукты следует употреблять для нормализации обмена серотонина?

Бананы, шоколад, кофе. Если у вас плохое настроение, позвольте себе плитку чёрного шоколада, чашечку ароматного кофе или тропический фрукт.
При онкозаболеваниях груди врачи рекомендуют каждое утро натощак съедать один банан.
Не стоит дожидаться разных заболеваний. Включайте эти продукты в свой рацион как можно чаще и думайте только о хорошем!