HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

2025- अक्टोबर

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 170

ह्याप्पी हर्मोन्स् (खुशीका हार्मोनहरु)

हर्मोनहरू इन्डोक्राइन ग्रन्थीहरूले उत्पादन गर्ने रासायनिक पदार्थहरू हुन् जसले शरीरमा विभिन्न शारीरिक कार्यहरूको समन्वय मात्र नगरी हाम्रो भावनाहरूमा पनि महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ । आउनुहोस् हामीलाई खुशी महसुस गराउने सेरोटोनिन, एन्डोर्फिन, अक्सिटोसिन, र डोपामाइन सहित चार हर्मोनहरू बारे बुझौं, जसमध्ये प्रत्येकले मुड सुधार गर्न फरक भूमिका खेल्छ ।

सेरोटोनिन

प्रकार्य:

- **मुड, निद्रा, पाचन संचालन गर्छ**
- **तृप्ति, सन्तुष्टि र आरामको महसुस हुने भावना बढाउँछ । यसलाई प्राय: "राम्रो महसुस गराउने" रसायन भनिन्छ**

एन्डोर्फिन

प्रकार्य:

- **पीडा वा तनावको प्रतिक्रिया**
- **दुखाइ कम गर्दछ र कल्याणको सामान्य भावना सिर्जना गर्दछ**

अक्सिटोसिन

प्रकार्य:

- **शारीरिक सम्पर्क र सामाजिक गतिविधिका क्रममा शरीरले अक्सिटोसिन निष्कासन गर्छ**
- **आरामको भावनालाई बढावा दिन्छ**

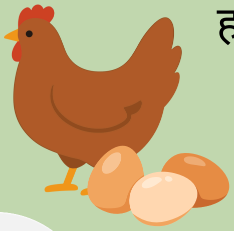
डोपामाइन

प्रकार्य:

- **"रिवार्ड (इनाम) हर्मोन" वा "प्रेरणा हर्मोन" को रूपमा चिनिन्छ**
- **हामीलाई प्रेरणा र ध्यान कायम राख्दै, हामीलाई लक्ष्य-उन्मुख व्यवहारमा संलग्न हुन प्रेरित गर्दछ**
- **आनन्द र सन्तुष्टिको भावना बढाउँछ**

खुशी बढाउने तरिकाहरू

ह्याप्पी फूडहरू



हरियो तरकारीहरू

केरा

ट्रिप्टोफन वा टाइरोसिनले भरिपूर्ण खाद्य पदार्थ
जस्तै: नट, बिँयाहरु, कुखुरा, रानी मासु, माछा,
अण्डा र दुधका उत्पादनहरू ।

डार्क चकलेट
(70% वा बढी कोको समावेश)

जीवनशैली

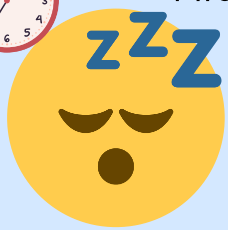
सूर्यको प्रकाश प्राप्त गर्नुहोस्

घरपालुवा जनावरसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस्

पर्याप्त निद्रा सुनिश्चित गर्नुहोस्

नियमित व्यायाममा संलग्न हुनुहोस्

साना लक्ष्यहरू तय गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्राप्त गर्दा उत्सव मनाउनुहोस्



दया र उदारताका कार्यहरू

सोख वा रुचिको विकास गर्नुहोस्

विभिन्न सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुनुहोस्

हाम्रो मानसिकता र बानीहरू समायोजन गरेर, हामी अनुग्रहपूर्वक जीवनको सामना गर्न सक्छौं र आनन्दमय अस्तित्वलाई पुन: पत्ता लगाउन सक्छौं !

सन्दर्भहरु:
हार्वर्ड स्वास्थ्य प्रकाशन
मनोविज्ञान सेवा, समाज कल्याण विभाग
स्वास्थ्य विभाग विशेष निरोधात्मक कार्यक्रम एकीकृत उपचार केन्द्र

सम्पादक:
M Y Man
(एम वाइ मान)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।
30-10-2025 मा अद्यावधिक गरिएको हो

香港公益金 The Community Chest
會員機構 Member Agency