香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਅਕਤੂਬਰ - 2025

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 170

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ

ਹਾਰਮੋਨ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। । ਆਓ ਚਾਰ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਐਂਡੋਰਫਿਨ, ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਅਤੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ

ਕਾਰਜ:

- ਮੂਡ, ਨੀਂਦ, ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ" (ਫੀਲ ਗੁੱਡ) ਰਸਾਇਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਐਂਡੋਰਫਿਨ

ਕਾਰਜ:

- ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ

ਕਾਰਜ:

- ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

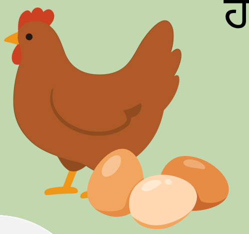
ਡੋਪਾਮਾਈਨ

ਕਾਰਜ:

- "ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ (ਰਿਵਾਰਡ) ਹਾਰਮੋਨ" ਜਾਂ "ਪ੍ਰੇਰਣਾ (ਮੋਟੀਵੇਸ਼ਨ) ਹਾਰਮੋਨ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਨੂੰ ਟੀਚਾ-ਮੁਖੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ



ਟ੍ਰਿਪਟੋਫੈਨ ਜਾਂ ਟਾਈਰੋਸਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬੀਜ, ਪੋਲਟਰੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ,
ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।

ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਕੇਲੇ

ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ
(70% ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੋਕੋਆ ਵਾਲਾ)

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

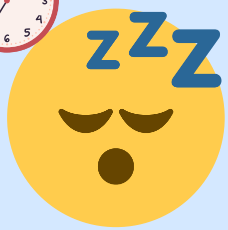
ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ
ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ
ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਰਤਾ ਦੇ
ਕੰਮ ਕਰੋ

ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

ਹਵਾਲੇ:
ਹਾਰਵਰਡ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ, ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ (Psychology Service, Social Welfare Department)
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ (Department of Health Special Preventive Programme Integrated Treatment Centre)

ਸੰਪਾਦਕ:
ਐਮ ਵਾਈ ਮੈਨ
(M Y Man)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।

30-10-2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

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