HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 170

اکتوبر- 2025

خوشی کا باعث بننے والے ہارمونز

ہارمونز، اینڈوکرائن غدود سے خارج ہونے والے کیمیائی مادے ہیں، جو نہ صرف جسم میں مختلف جسمانی افعال کو ہم آہنگ کرتے ہیں بلکہ ہمارے جذبات پر بھی نمایاں اثر ڈالتے ہیں۔ آئیے چار ہارمونز کے بارے میں جانتے ہیں جو ہمیں خوشی کا احساس دلاتے ہیں، جن میں سیروٹونن، اینڈورفنز، آکسیٹوسن اور ڈوپامین شامل ہیں، جن میں سے ہر ایک مزاج کو بہتر بنانے میں مختلف کردار ادا کرتا ہے۔

اینڈورفِن

عمل:

- درد یا ذہنی دباؤ پر رد عمل دیتا ہے
- درد کو دور کرتا ہے اور صحت مندی کا عمومی احساس پیدا کرتا ہے

سیروٹونن

- مزاج، نیند، ہاضمہ کو منظم کرتا ہے
- قناعت، اطمینان اور سکون کے احساس کو بڑھاتا ہے۔ اسے اکثر "اچھے احساس والا" کیمیکل کہا جاتا ہے

ڈوپامین

عمل:

"صلہ ہارمون" یا "حوصلہ افزاء ہارمون" کے نام سے جانا جاتا ہے

- حوصلہ افزائی اور توجہ کو برقرار رکھنے میں ہماری مدد کرتے ہوئے, مقصد پر مبنی طرز عمل کی طرف راغب رکھتا ہے
- خوشی اور اطمینان کے احساسات کو بڑھاتا ہے

آکسیٹوسن

عمل:

- جسمانی رابطے اور سماجی سرگرمیوں کے دوران جسم آکسیٹوسن خارج کرتا ہے
- سکون کے احساسات کو بڑھاتا ہے

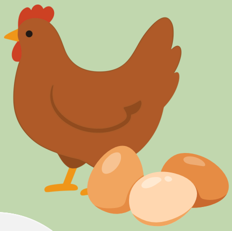
خوشی کو بڑھانے کے طریقے

خوشی کا احساس دلانے والے کھانے

کیلے

ہری سبزیاں

ڈارک چاکلیٹ
(یا اس سے زیادہ کوکو پر مشتمل 70%)



ٹرپٹوفن یا ٹائروسین سے بھرپور غذائیں جیسے میوہ جات، بیج، مرغ، کم چربی والا گوشت، مچھلی، انڈے، اور دودھ کی مصنوعات۔

طرز زندگی

باقاعدہ ورزش میں مشغول رہیں

مناسب نیند کو یقینی بنائیں

پالتو جانوروں کے ساتھ مشغول ہوں

دھوپ میں بیٹھیں

مختلف سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیں

مشاغل یا دلچسپیاں پیدا کریں

رحم دلی اور سخاوت کے اعمال

چھوٹے چھوٹے اہداف مقرر کریں اور ان کے حصول کی خوشی منائیں

اپنی ذہنیت اور عادات کو ترتیب دے کر، ہم شان سے زندگی کا سامنا کر سکتے ہیں اور ایک خوشگوار زندگی کو دوبارہ ڈھونڈ سکتے ہیں!

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
30-10-2025 کو تجدید شدہ

ایڈیٹر:
ایم وائے مین

حوالہ جات:
ہارورڈ ہیلتھ پبلشنگ
سائیکالوجی سروس، سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ
محکمہ صحت سپیشل پریونٹیو پروگرام انٹیگریٹڈ ٹریٹمنٹ سینٹر

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