

Påverka ditt välbefinnande!

Hur kan vi hjälpa oss själva att må bra? Under girafflektionen funderade vi på hur olika hormoner, såsom endorfiner, dopamin, oxytocin och serotonin påverkar kroppen och humöret. Dessa hormoner frigörs i kroppen och i hjärnan och har en positiv inverkan på vårt fysiska och psykiska välbefinnande. Hormonerna utsöndras när vi gör sådant som stimulerar deras produktion.

Här är några konkreta exempel på hur du själv kan påverka hormonernas utsöndring:

- Endorfin = nöjeshormon som ger en känsla av välbehag och lindrar smärta.
→ Motion, särskilt ansträngande. Gå ut och rör på dig på ett sätt du gillar!
- Oxytocin = kärlekshormon, som ger en känsla av njutning och lugn då vi umgås med när och kära.
→ Vara tillsammans. Tillbringa tid med familjen eller vänner, kramas eller lek med ditt husdjur.
- Dopamin = belöningshormon, som ger en känsla av välbehag och upprymdhet när vi uppnår ett mål eller när vi känner att vi lyckas.
→ Målsättning, lärande. Sätt upp ett litet mål för dig själv, t ex att läsa slut en bok, lära dig ett nytt trick, eller ett nytt spel, och försök att uppnå det.
- Serotonin = lyckohormon, som ger en känsla av avslappning och välbehag.
→ Solljus eller din favoritaktivitet. Gå ut i solen eller lyssna på din favoritmusik.

Hemläxa:

1. Välj varje dag under en vecka ett hormon och ett sätt att öka dess utsöndring.
2. Skriv en rapport eller teckna en bild om vilket hormon du valde och vad du gjorde för att öka dess utsöndring. Reflektera också över vilka verkningar det hade.
Alternativt kan du dela med dig detta med en vän eller ett förutbestämt par i klassen.

