

A BOLDOGSÁG VILÁGNAPJA

Napjainkban már majdnem minden fogalomnak, érzelemnek, tettel, tárgynak külön világnapot szentelnek. Az ENSZ március 20-át a Boldogság Világnapjaként határozta meg, hogy erősítse az emberekben a jóllét fontosságát. A jóllét nem csak az anyagi gazdagságot jelenti, hanem a lélek egészségét, kiegyensúlyozottságát és örömét.

Már az ókori Platón műveiben is megjelenik a szeretet fontossága, ezáltal az is, hogy a boldogság csak bizonyos értékek szerinti életvitel alapján érhető el. Arisztotelész úgy vélekedett, hogy a boldogsághoz csak erényes élet által lehet eljutni. A boldogságot próbálja megragadni a költészet, már évszázadok óta a művészek legkedvesebb témája, és nem ok nélkül. Ez egy igen összetett és nagyon személyes érzelem. Nem specifikálható, hogy minden ember boldog lesz az erdei sétától, mert van olyan, aki nem szeret sétálni. A boldogságot mindenki más váltja ki, viszont maga az állapot minden ember életében meg egyező. Ahogy Csögl János írta: „A boldogság anatómiája ma is ugyanaz, mint száz vagy ezer esztendővel ezelőtt”.

De mi is ez az anatómia? Melyek azok a vegyületek szervezetünkben, melyek gondoskodnak a különböző érzésekről? Valójában hormonokról

van szó. A testünk megfelelő működéséért nemcsak az idegrendszer, hanem a belső elválasztású mirigyek rendszere, az úgynevezett hormonrendszer (endokrin rendszer) is felelős. Ezt a két rendszert együttesen neuroendokrin rendszernek is nevezzük. A különböző benyomások hatására számos biokémiai folyamat aktiválódik, ezek serkentik a hormonok képződését. Az endokrin rendszer minden egyes szerve a szervezet működését szabályozó hormont választ ki közvetlenül a véráramba.

A boldogságért felelős vegyületeket összefoglalóan sokszor csak „boldogsághormonok”-ként emlegetik. A köztudatban leggyakrabban jelenlévő boldogsághormon az *endorfin*. Ez a gerincesek agyalapi mirigyében, és a hipotalamuszában termelődik külső fizikai hatásra. Alapvetően a fájdalomcsillapítás és a kellemes érzés előidézése a feladata, így izgalmi állapotban, fájda-



lomérzületkor és orgazmus esetén túlnyomó a termelése. A szó az endogén (vagyis testen belüli) morfin (fájdalomcsillapító hatású) szavakból ered. 1975-ben két egymástól független kutatócsoport fedezte fel a vegyületet. Ritkán ismert tény, hogy terhesség során a magzati eredetű méhlepény által termelt β -endorfin a várandósság 3. hónapjában kezd az anya vérébe kiválasztódni. Ez a folyamat később számos következményt von maga után.

Az *oxitocin* elnevezésű hormon szintén az agyalapi mirigy hátsó lebenyéből, a hipotalamuszból érke-





az élőlény jutalomra számít. Tehát egy motiváló hatású, örömet kiváltó anyag, és ennek következtében fennállhat az addikció veszélye. Az agyunk az olyan tevékenységeket, amelyhez az örömméret párosul, az étkezést, a szerelem érzését, bizonyos tudatmódosító és kábítószeres alkalmazását dopaminnal jutalmazza. A hormonnak ezen szerepköre, a dopamin négy anatómiailag jól elkülöníthető pályarendszere közül csak egy, azonban ez a mezolimbikus pálya a legismertebb a közvéleményben.

A szerotonint a gyomor-bél rendszer állítja elő. A hipotalamuszban és vérelemezkekben tárolódik. Külsőleg nem



talános jó közérzethez, így ez is hozzájárul nem csak testünk, de lelkünk egészségéhez is.

Sok esetben azonban nem testünk alapvető hormontermelésének túlállománya, vagy éppen alulműködése okozza hangulataingadozásainkat, egyéb lelki problémánkat. Számtalanszor külső tényező hatására leszünk szomorúak, kedvtelenekek, rosszabb esetben depressziósak. A depresszió napjainkban sajnos népbetegséggé vált, és nem csak lelki, de súlyosabb esetben fizikai tünetei is lehetnek, mint például az evés- vagy alvászavar. Ez a növekvő tendencia nem csak az emberi életmód felgyorsulásának, de emellett a mai modern technika által okozott elszigetelődésnek is tulajdonítható. Az ember mint élőlény igényli a saját társadalmát, a napi szocializálódást. Természetesen általánosítani nem lehet, de következtetésképpen levonható, hogy nem minden esetben jelent megoldást a számítógép és a közösségi média, sokszor csak egy jó beszélgetésre van szüksége az embernek, hogy a megfelelő hormonok felszabadulhassanak, és újból boldognak érezhesse magát.

zik a véráramba, azonban primer feladata a simaizmok összehúzóadásának serkentése, így a szülés megindítása, valamint a szoptató anyáknál az emlőből a tej kiürülését serkenti. Perifériás hatása az oxitocinnak, az orgazmus elősegítése mind a férfiaknál, mind a nőknél.

A dopamin az információ átadásában fontos szerepet játszó molekula. Sok funkciót lát el az agyban, azonban egyik legérdekesebb a jutalmazásban betöltött szerepe. Akkor kezd el termelődni, ha valamilyen pozitív hatás következtében

lehet bevinni. Ennek oka, hogy a szájon át bevett szer nem szívódik fel, nem kerül a véráramba, valamint hogy intravénásan nem jut át a vér-agy gáton. A hatásköre igen komplex, hiszen a test különböző területein mást és mást eredményez. De témánkhoz kapcsolódva gyakori, hogy eufóriát és gondtalanság-érzetet kelt.

A pajzsmirigy sejtjei által termelt hormont tiroxinak nevezzük. Ennek alapvető feladata a test anyagcseréjének és növekedésének vezérlése, azonban az optimális tiroxinszint nélkülözhetetlen az ál-

DUBI ANNA

SZALAINÉ TÓTH TÜNDE

