



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Nr projektu	FERS.03.01-IP.08-0216/24
Tytuł projektu	Nowy wymiar dostępności <u>SGTiHV</u> w Warszawie
Beneficjent:	Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula

# Mózg szczęścia - dlaczego czasem mamy energię do życia, a czasem jej brakuje?

*dr Małgorzata Gogolewska-Tośka*



**Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa**

# Szczęście – chwilowa emocja czy trwały dobrostan?

- szczęście nie oznacza ciągłej radości i braku problemów;
- w psychologii wiąże się z poczuciem dobrostanu, sensu i satysfakcji z życia;
- obejmuje zarówno emocje, jak i sposób oceniania własnego życia;
- może być chwilowe (emocja) lub długotrwałe (stan psychiczny).

„Szczęście to nie życie bez trudności, lecz umiejętność odnajdywania równowagi mimo nich”

# Emocje vs trwałe poczucie szczęścia

Chwilowe emocje,  
krótkotrwała radość,  
zależne od sytuacji  
intensywne, ale  
przemijające  
np. prezent, sukces

Trwałe poczucie szczęścia,  
stabilny dobrostan,  
związane z sensem życia,  
bardziej spokojne i trwałe  
relacje, zdrowie, rozwój

## Wniosek:

„Prawdziwe szczęście częściej przypomina spokój i satysfakcję niż ciągłą euforię”

## Najważniejsze neuroprzekaźniki w mózgu:

dopamina – motywacja i nagroda

serotonina – stabilizacja nastroju

oksytocyna – więzi i bliskość

endorfiny – redukcja bólu i poprawa samopoczucia

# DOPAMINA-

- ▶ o **neuroprzekaźnik (neuromediator)** - substancja chemiczna w mózgu, która przekazuje sygnały między komórkami nerwowymi i odgrywa kluczową rolę w **systemie motywacji i nagrody**.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Funkcje dopaminy:



motywacja do działania



system nagrody w mózgu



wspieranie osiągnięcia celów



udział w mechanizmach uzależnień



reakcje na bodźce z mediów społecznościowych

# Kluczowe zjawiska:



„DOPAMINE LOOP”  
- PĘTLA NAGRODY I  
POWTARZANIA  
ZACHOWAŃ



SZYBKIE BODŹCE:  
TIKTOK,  
SCROLLOWANIE,  
GRY  
KOMPUTEROWE



PROKRASTYNACJA  
(ODKŁADANIE  
ZADAŃ NA PÓŹNIEJ)



PREFEROWANIE  
NATYCHMIASTOWEJ  
GRATYFIKACJI



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Przykład do omówienia (przemyślenia):

- dlaczego łatwiej oglądać rolki na telefonie niż pisać pracę magisterską? → krótkie, szybkie nagrody vs. odroczone efekty wymagający wysiłku



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# SEROTONINA -

▶ to neuroprzekaźnik kluczowy dla utrzymania stabilności emocjonalnej i wewnętrznego poczucia równowagi. Często określana jest jako „regulator nastroju”, ponieważ wpływa na wiele podstawowych obszarów funkcjonowania psychicznego i biologicznego.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



### Funkcje serotoniny:

- regulacja nastroju
- poczucie bezpieczeństwa i stabilności emocjonalnej
- kontrola snu i rytmu dobowego
- regulacja apetytu
- modulowanie reakcji emocjonalnych (lęk, stres)

### Objawy niedoboru:

- obniżony nastrój
- drażliwość i napięcie emocjonalne
- zaburzenia snu
- zwiększony poziom lęku
- skłonność do stanów depresyjnych

### Naturalne sposoby wspierania poziomu serotoniny:

- ekspozycja na światło słoneczne,
- regularna aktywność fizyczna,
- higiena snu i odpowiednia regeneracja,
- dieta bogata w tryptofan (aminokwas prekursorowy).

### Kontekst kliniczny i psychologiczny:

- zaburzenia serotoniny związane są z depresją
- działanie leków SSRI (selektywne inhibitory wychwytu serotoniny)
- znaczenie stylu życia w profilaktyce zdrowia psychicznego



Ciekawostka:

Relacja biochemiczna:  
Tryptofan → Serotonina →  
Melatonina

(tryptofan jako prekursor serotoniny, która w dalszym etapie przekształcana jest w melatoninę regulującą sen)



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





# OKSYTOCYNĄ

- ▶ nazywana często „hormonem więzi” lub „hormonem miłości”, jest substancją wytwarzaną w podwzgórzu i wydzielaną przez tylny płat przysadki mózgowej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



➤ **Funkcje:** przywiązanie, zaufanie, relacje, empatia, macierzyństwo

**Ciekawe przykłady:**

- ▶ przytulanie
- ▶ kontakt wzrokowy
- ▶ relacje romantyczne
- ▶ relacja terapeutyczna

**W psychologii:**

- ▶ znaczenie bezpiecznej więzi
- ▶ teoria przywiązania
- ▶ samotność a zdrowie psychiczne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# To ważne:

- ▶ Oksytocyna odgrywa ważną rolę w budowaniu relacji międzyludzkich, zaufania, bliskości emocjonalnej oraz poczucia bezpieczeństwa. Szczególnie silnie uczestniczy w tworzeniu więzi między matką a dzieckiem podczas porodu i karmienia piersią. Wpływa także na redukcję stresu, zwiększenie empatii oraz wzmacnianie zachowań prospołecznych i przywiązania.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





# ENDORFINY

- ▶ naturalne przeciwbólowe mózgu



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Kiedy wzrastają:



sport



śmiech



taniec



muzyka



wysiłek  
fizyczny



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Warto dodać:

„Runner’s high” - to stan euforii i odprężenia pojawiający się po dłuższym wysiłku fizycznym, szczególnie podczas biegania. Jest związany ze zwiększonym wydzielaniem Endorfiny, które zmniejszają ból, poprawiają nastrój i dają poczucie satysfakcji oraz energii.



**Dlaczego ruch pomaga w depresji?** - regularna aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin oraz innych neuroprzekaźników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, takich jak serotonina i dopamina. Ruch obniża poziom stresu, redukuje napięcie psychiczne, poprawia jakość snu oraz zwiększa poczucie sprawczości i pewności siebie. Dzięki temu aktywność fizyczna wspiera leczenie i profilaktykę depresji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Czy można  
„wyprodukować  
szczęście”?  
- szczęście  
zależy od 😊

relacji społecznych

poczucia sensu

odporności psychicznej

regulacji emocji

stylu życia

samoakceptacji



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zagrożenia współczesności

- ▶ przebodźcowanie
- ▶ uzależnienie od telefonu
- ▶ chroniczny stres
- ▶ samotność
- ▶ brak snu
- ▶ szybka gratyfikacja

## Pytanie:

- ▶ „Czy współczesny świat niszczy nasz układ nagrody?”



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

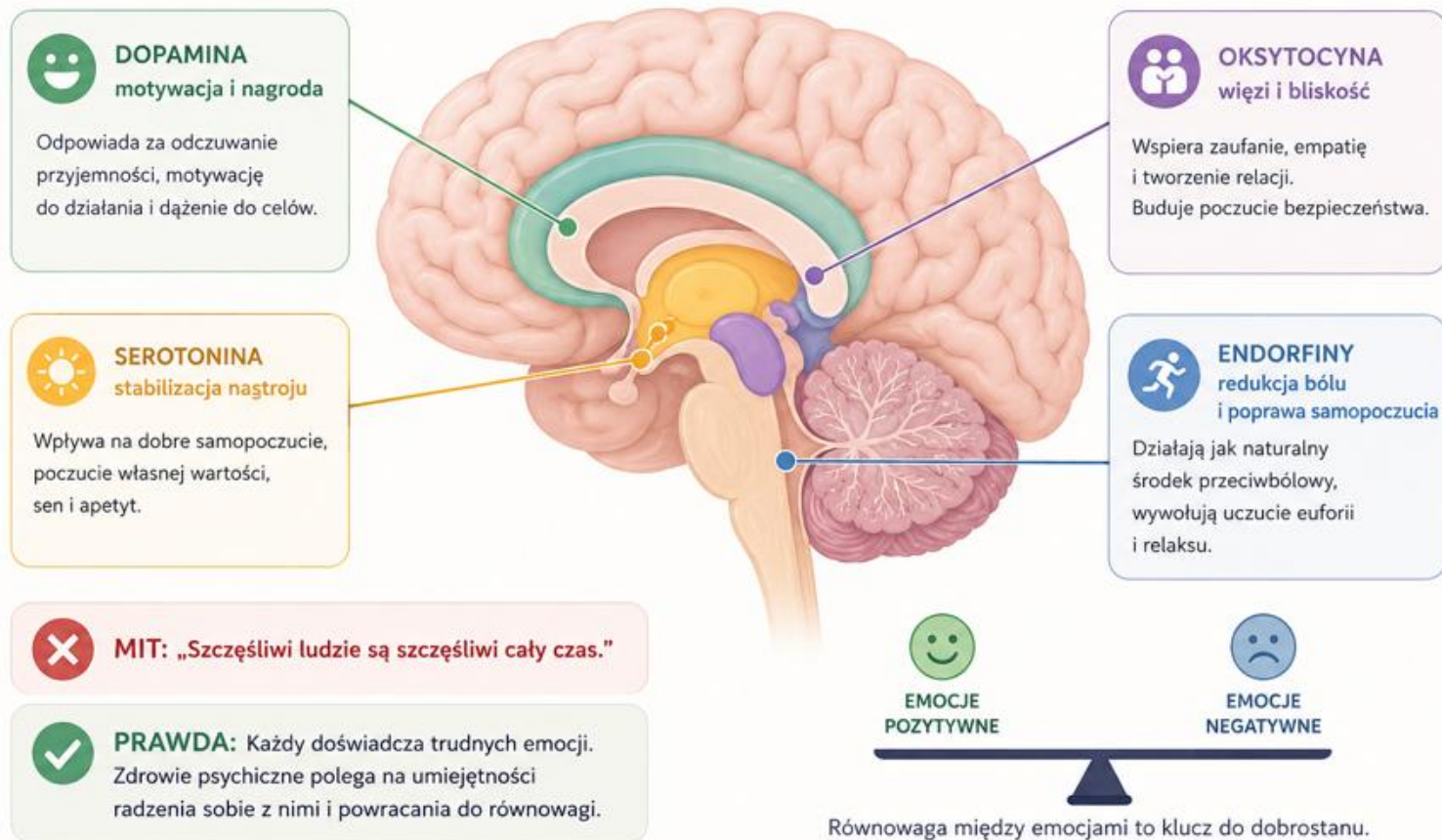
Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zamiast podsumowania:

## Czy szczęście „dzieje się” w mózgu?

Nasz nastrój, motywacja i więzi społeczne są wspierane przez neuroprzekaźniki.



# Poziom serotoniny / dopaminy / oksytocyny / endorfin

Hormon	Za co odpowiada	Niedobór	Jak wspierać
Serotonina	spokój	obniżony nastrój	sen, światło
Dopamina	motywacja	brak energii	cele, aktywność
Oksytocyna	więź	samotność	relacje
Endorfiny	redukcja bólu	napięcie	ruch, śmiech



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Główna myśl:

„Szczęście nie jest stanem permanentnym, ale procesem biologicznym, psychicznym i społecznym.”

- ▶ Współczesna psychologia podkreśla, że szczęście nie oznacza nieustannej radości. Każdy człowiek doświadcza emocji pozytywnych i negatywnych, a zdrowie psychiczne polega przede wszystkim na umiejętności radzenia sobie z trudnościami oraz odzyskiwania równowagi emocjonalnej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

