

Rahasia Kebahagiaan : Memahami Peran 4 Hormon Penyebab Kebahagiaan

Category: LifeStyle
9 November 2023



Prolite – Kita semua menginginkan kebahagiaan dalam hidup, tapi seringkali sulit untuk merasakannya. Kita terkadang terjebak dalam kegiatan sehari-hari yang melelahkan dan penuh tekanan, sehingga mencari kebahagiaan terasa seperti tugas yang tak kunjung selesai.

Perlu kita ingat adalah bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat diupayakan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Namun, tahukah kamu bahwa hormon-hormon di otak memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan kebahagiaan?



Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan bagaimana cara meningkatkannya.

Terdapat empat hormon utama yang memiliki peran utama dalam menciptakan perasaan positif dan sensasi yang menyenangkan.

Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

1. DOPAMIN



– *Pinterest*

Dopamin adalah hormon yang membuatmu merasa senang. Hormon ini muncul ketika Kamu melakukan hal-hal yang Kamu nikmati, seperti makan makanan lezat, mendengarkan musik yang menginspirasi, mendapat pijatan, atau berhasil menyelesaikan latihan fisik.

Dopamin memberikan perasaan baik dan mendorongmu untuk terus mencari aktivitas yang membuat Kamu bahagia.

2. SEROTONIN



– *shutterstock*

Serotonin menjaga suasana hati, rasa kesejahteraan, dan kebahagiaan kita. Ini juga membantu mengurangi kekhawatiran dan kecemasan serta berperan dalam proses belajar dan mengingat.

Serotonin dipengaruhi oleh aktivitas harian seperti berjalan, berjemur di bawah matahari, tidur yang nyenyak, berada di alam terbuka, atau merawat diri untuk mengurangi stres.

3. ENDORPHIN



– *shutterstock*

Endorfin diproduksi oleh otak untuk membantu kita mengatasi rasa sakit fisik serta memberikan perasaan senang yang singkat.

Ini dilepaskan saat kita merasa sakit atau stres, dan juga saat kita melakukan aktivitas seperti makan, berolahraga, atau berhubungan seks.

4. OXYTOCIN



– *shutterstock*

Oksitosin sering disebut ‘hormon cinta’. Oksitosin terutama berkaitan dengan sentuhan yang penuh kasih sayang dan hubungan yang erat. Hormon ini memberikan banyak manfaat, termasuk merangsang serotonin dan dopamin, serta mengurangi kecemasan.

Hormon-hormon ini berperan dalam mengatur perasaan kesejahteraan kita dan dapat dipengaruhi oleh tingkat stres, perhatian terhadap diri sendiri, serta pilihan gaya hidup yang kita buat.

Kita bisa melakukan banyak hal untuk membuat diri merasa lebih bahagia dan memperbaiki kualitas hidup kita sendiri.

Kamu bisa mengendalikan kebahagiaanmu, jadi meskipun mungkin Kamu cenderung merasa sedih, Kamu masih bisa membuat keputusan yang akan membantumu memiliki kehidupan yang lebih ceria dan bahagia.