



ד"ר לילך רביב

קליניקה לטיפול CBT אינטגרטיבי

052-6091399

בריאות נפשית והורמונלית:

בכוחנו להפעיל את הורמוני האושר- להפחית חרדה ודיכאון

הורמונים הם כפקחי בניה הנשלחים על ידי המוח וגורמים להגברה או להפחתה של פעילות בגוף. זוהי דוגמה לפעילות של "למעלה למטה", מידע שעובר מהמוח לגוף ויש בכוחנו לעורר אותם למענו.

שימו לב, הורמונים אלו משתחררים בעיקר בעקבות...

אוקסיטוצין= הורמון האהבה משתחרר בעיקר בעקבות חיבוק מעל 20 שניות

דופמין= משתחרר בעיקר בעקבות חגיגת הצלחה וסיום משימות

סרוטונין= משתחרר בעיקר בעקבות אקטיבציה, להיות אקטיבי פעיל, חשוב בעיקר בדיכאון

אנדורפינים= משתחררים בעיקר בעקבות פעילות גופנית

הורמוני שמחה ואיך להפעיל אותם

דופמין הורמון התגמול <ul style="list-style-type: none">• השלמת משימה• עשיית פעולות טיפוח עצמי• אכילת מזון• חגיגת ניצחונות קטנים	אוקסיטוצין הורמון האהבה <ul style="list-style-type: none">• משחק עם כלב/חתול• משחק עם תינוק• החזקת ידיים• חיבוק בן משפחה• נתינת מחמאה
סרוטונין מייצב מצב הרוח <ul style="list-style-type: none">• מדיטציה• ריצה• חשיפה לשמש• הליכה בטבע• שחייה• לדווש	אנדורפיין משכח הכאבים <ul style="list-style-type: none">• תרגול צחוק• שמנים אתריים• צפייה בקומדיה• שוקולד מריר• פעילות גופנית

ד"ר לילך רביב, פסיכולוגיה * חינוך * בריאות נפש קהילתית

קליניקה לטיפול CBT אינטגרטיבי

לבו, מעב, 052-609-13-99, [/https://drilachraviv.co.il](https://drilachraviv.co.il) / lilturg99@gmail.com