

こんにちは。RERAC 西幸店の近藤です。

春を迎え、ポカポカ温かくて気持ちのいい日が続くこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今日は、脳と幸福の関係性についての情報です。

脳と幸福の関係には相互作用的な関連があります。

幸福感を感じるためには、脳内の神経伝達物質のバランスが重要です。

例えば、ドーパミンという神経伝達物質は、報酬を受け取ったときや楽しい体験をしたときに解放され、幸福感や喜びを感じるの重要な役割を果たします。

また、セロトニンという神経伝達物質は、心の安定や幸福感に役立っています。

セロトニンが不足すると、うつ病や不安障害などの心の病気を引き起こす可能性があります。

ストレスや不安、うつ病などの精神的な問題がある場合には、脳内の神経回路が変化し、幸福感が感じにくくなります。

睡眠などの生活習慣の改善や、認知行動療法などの心理療法が

有効な場合があります。

総じて、脳と幸福の関係は非常に密接で、脳内で化学物質や神経がループ、幸福感や感情を制御するために重要な役割を担っています。

3・4月と忙しくて身体が心が疲れていませんか？

脳をゆっくり休めて、身体の緊張を緩め

リラックスで幸福感を得ることもできます。