

Больше трети работников российских компаний спасаются от плохого настроения с помощью вкусной еды и, в частности, сладостей. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья». Они провели исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование». Специалисты опросили сотрудников 100 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что 35% из них справляются с плохим настроением с помощью вкусной еды. Еще 27% стараются чаще бывать на воздухе, 15% посещают концерты, ходят в кино, театры и на выставки, 9% занимаются спортом, 8% играют в компьютерные игры, а 6% просто пересидивают проблемы дома в ожидании, когда все наладится.

Сайт Sobaka.ru привел несколько способов повысить настроение и уровень гормона счастья серотонина, когда человек в этом особенно нуждается. Для этого необходима аминокислота триптофан, которая содержится в молочных продуктах, яйцах, темном шоколаде, бананах, орехах, финиках. Дефицит магния может вызывать стресс и снижать серотонин, поэтому стоит есть больше рыбы, листовой зелени, бобов и бананов. При этом сахара лучше избегать: инсулин хоть и нужен для производства серотонина, не следует приучать организм испытывать радость от сладостей. После консультации с врачом можно увеличить дозу витамина B12 и B6, которые участвуют в процессе синтеза гормона радости. Принимать витамины и микроэлементы бесконтрольно не следует.

Также хорошо сходить на массаж, сеанс которого снижает уровень гормона стресса кортизола на 30% и способствует выработке серотонина. Если это невозможно, стоит обратиться к медитации, она дает схожий эффект.

Ежедневные полчаса на солнце также помогут улучшить настроение и обеспечить организм серотонином, а занятия спортом сделают намного бодрее. Во время тренировки вырабатываются эндорфины, способствующие отличному самочувствию. Кроме этого нужно позитивнее относиться к жизни, стараясь повторять те действия, которые приносят удовольствие.

«Повысить уровень серотонина можно не только медикаментозно. Многие делают это, занимаясь любимым делом, общаясь с друзьями, посещая интересные места. Часто самым доступным и простым способом становится покупка вкусной еды или поход в кафе. При этом важно помнить, что рацион должен быть сбалансированным, иначе могут проявиться заболевания, связанные с неправильным питанием, а также лишний вес, — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — Наша компания предлагает большое количество корпоративных программ и продуктов в области управления здоровьем персонала и health-management, которые помогут улучшить самочувствие и поднять настроение сотрудников».

Источник: Википедия страхования, 13.04.2018