

Publicerad 2018-07-09 17:46 av the wildcat

nollkoll på hormoner?

så styr våra känslor oss på jobbet

vår hormoner är ett slags budbärare i kroppen och styr mängder av livsviktiga funktioner som ämnesomsättning, tillväxt och fortplantning. men för vi ska må bra är det viktigt att hormonerna är i balans och där spelar vår arbetsmiljö en viktig roll!

långvarig stress, dåliga relationer och en dålig arbetsmiljö kan få allvarliga konsekvenser!

om du får en klapp på axeln av en trevlig kollega och det är en go stämning på jobbet bildar hypofysen i hjärnan bl.a. oxytocin. den motverkar stress och gör dig lycklig, tillitsfull och avslappnad. oxytocin är avgörande för parbildning gemenskap, omvårdnad och att vi följer sociala normer

när det är mycket stress och dålig stämning på jobbet bildar binjuremärgen olika stresshormoner som adrenalin, noradrenalin och kortison. på kort sikt ökar prestationsförmågan, vi blir alerta och reagerar snabbare. men långvarig höjd nivå av stresshormoner kan leda till sömnsvårigheter, ångest, depression, problem med matsmältning, bukfetma, åderförfettning samt hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes!

ligger du vaken på nätterna och har svårt släppa tankarna på arbetet kan det bero på att din melatoninnivå. hormonet som bildas i talldkottskörteln i hjärnan anses styra dygnsrytmen. att det blir ljust på morgonen gör att vi blir trötta på kvällen. ett för mörkt rum på jobbet

kan leda till sömnproblem.
att titta på en läsplatta eller mobiltelefon när
du lagt dig kan också gör det svårare att somna.

även konsumtion av alkohol minskar produktionen
av melatonin

mycket viktiga saker tänka på för vi ska må bra

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren the wildcat med Poeter.se id #102214 innehar upphovsrätten