

## Sự hòa nhịp của hormone hạnh phúc và stress trong cơ thể

Đào Thị Lê Na

Ban Y học Ruy Băng Tím\*

Cơ thể chúng ta là một sản phẩm tuyệt vời của tạo hóa với sự hoạt động nhịp nhàng của muôn vàn tế bào trong cơ thể. Nếu ví mọi sinh hoạt trong ngôi nhà phải có điện và nước thì cơ thể của chúng ta hoạt động cũng không thể thiếu hệ thống dịch nội bào. Trong hệ thống dịch nội bào này, hormone đóng vai trò rất quan trọng, chúng không những là chất trung gian liên kết điều hòa giữa hệ thần kinh của não bộ và hệ thống dịch nội bào, mà còn giúp cân bằng mọi hoạt động sống trong cơ thể ở mức độ nhỏ nhất - đến tận tế bào cơ thể.

Việc hiểu về những hormone hạnh phúc và các hormone stress trong cơ thể, cũng như biết cách quản lý chúng sẽ giúp chúng ta cân bằng cuộc sống tốt hơn, mang lại những cảm xúc tích cực giúp con người lạc quan, vui vẻ.

### Hormone là gì?

Hormone là các chất hóa học được một số cơ quan trong cơ thể tiết ra, đi vào trong máu và đến các tế bào cần thiết. Vậy nên mỗi loại tế bào cần thiết sẽ có mỗi loại hormone riêng biệt. Và tùy vào mục đích khác nhau của từng loại hormone mà chúng ta có thể phân loại chúng. Một số loại hormone mang lại cho chúng ta trạng thái vui vẻ, lạc quan, tích cực trong cuộc sống được gọi là hormone hạnh phúc, tiêu

biểu như: Dopamine, Serotonin, Endorphin và Oxytocin. Còn những hormone được tiết ra khi chúng ta căng thẳng, buồn bã, tiêu cực được gọi là hormone stress, điển hình là: Cortisol, Adrenaline, Norepinephrine.

### Hormone hạnh phúc

Khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ, tận hưởng cuộc sống cũng chính là những lúc 4 loại hormone hạnh phúc nêu trên được tiết vào máu nhiều hơn những lúc bình thường. Cụ thể là:

Dopamine được tiết nhiều hơn vào những lúc chúng ta đạt được một mục tiêu hoặc nhiệm vụ nào đó mà chúng ta đã nỗ lực. Hoặc đôi khi những lời tán thưởng, khen ngợi của những người bạn, đồng nghiệp, những người yêu thương cũng kích thích cho Dopamine tiết ra. Việc tiết nhiều Dopamine



sẽ tốt cho cơ thể chúng ta hơn vì chúng giúp chúng ta cảm thấy phấn khích, hài lòng với bản thân. Chúng ta sẽ tập trung hơn để hoàn thành tốt hơn những nhiệm vụ, mục tiêu khác.

Việc tập thể dục, thể thao thường xuyên, hằng ngày giúp

\*Ruy Băng Tím là tổ chức phi lợi nhuận về phòng chống ung thư tại Việt Nam, được thành lập ngày 12/12/2015 với sự tham gia của các bác sĩ ung bướu, các nhà khoa học nghiên cứu về ung thư trong và ngoài nước. Ruy Băng Tím đã và đang xây dựng một website khoa học đáng tin cậy, chuyên cung cấp thông tin chính xác, đầy đủ về ung thư, có địa chỉ tại: ruybangtim.com. Các thông tin trong các bài viết đều được các tác giả tra cứu kỹ lưỡng, có dẫn nguồn đầy đủ để người đọc có thể tham khảo.

cho Serotonin được tiết ra nhiều. Điều đó khiến cho chúng ta không chỉ tăng sự tự tin cho chính bản thân mình, mà còn giảm được những lo lắng, căng thẳng cho cơ thể, cải thiện được giấc ngủ hằng ngày.

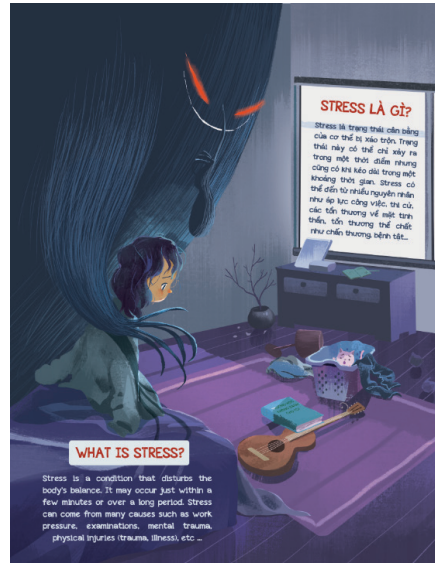
Endorphin được biết đến như “chất giảm đau tự nhiên” mà cơ thể con người tiết ra khi chúng ta tận hưởng những thói quen sinh hoạt lành mạnh trong cuộc sống như ăn những món ăn mình yêu thích, trò chuyện vui vẻ, cởi mở với những người mình yêu thương, chơi những trò chơi, luyện tập những môn thể thao mình hứng thú.

Việc tăng sự gắn kết, kết nối, niềm tin giữa những người yêu thương của chúng ta sẽ làm tăng lượng Oxytocin, nhất là thông qua những cử chỉ thân mật như hôn nhau, ôm ấp hay dành những thời gian yêu thương, đầm ấm bên nhau.

Chúng ta càng cảm nhận được hạnh phúc thì những hormone hạnh phúc sẽ càng góp mặt nhiều hơn, chung vui cùng chúng ta. Không chỉ góp mặt chung vui, những hormone hạnh phúc còn đem lại lợi ích cho chúng ta nhiều hơn thế bằng cách tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, ngăn ngừa và cản trở việc phát triển ung thư.

### Hormone stress

Stress là tình trạng đáp ứng của chúng ta khi có những tác nhân làm xáo trộn sự cân bằng nội môi sinh học trong cơ thể. Những tác nhân gây stress sẽ có những hình thái khác nhau và mức độ tác động lên cơ thể của chúng ta



cũng khác nhau, cho nên cơ thể sẽ đáp ứng lại với mức độ nặng, nhẹ và thời gian dài, ngắn khác nhau, và ở mỗi người cũng khác nhau. Những tác nhân gây stress có thể là áp lực công việc, thi cử, bệnh tật, mất mát người thân... Khi bị stress, cơ thể của chúng ta tuy có những đáp ứng khác nhau ở mỗi người nhưng chúng đều bị chi phối bởi 3 loại hormone dưới đây:

Cortisol được tiết ra khi cơ thể đáp ứng với stress. Chúng làm tăng lượng đường trong máu, khởi động các đáp ứng giao cảm như tim đập nhanh, tăng tiết mồ hôi, co mạch, tăng bài tiết dịch vị axit trong dạ dày. Về lâu dài, cortisol tiết nhiều, kéo dài sẽ tăng cảm giác thèm ăn, thèm ngọt, dẫn đến nguy cơ thừa cân, béo phì, ngoài ra còn ức chế chức năng miễn dịch bảo vệ sức khỏe của cơ thể chúng ta.

Khi cơ thể chúng ta bị stress, Adrenaline được tiết ra nhiều làm tăng các hoạt động cơ thể như tăng hoạt động cơ tim, tăng nhịp

tim, tăng hơi thở, tăng huyết áp, tăng cường hoạt động cơ. Nhưng khi tình trạng này kéo dài, cơ thể phải chịu hoạt động quá mức, sự căng cơ, sự quá tải quá mức sẽ gây tổn thương các tế bào trong cơ thể, làm giảm hiệu quả chống chọi với stress và làm nặng hơn tình trạng bệnh tật của cơ thể.

Norepinephrine được tiết nhiều sẽ gây kích thích tim, co mạch, dẫn máu nuôi ở những cơ quan kém quan trọng đến những nơi có những cơ quan quan trọng hơn như tim, não bộ, các cơ... để đáp ứng kịp thời khi cơ thể đối mặt với stress. Việc chịu đựng stress lâu dài khiến cho việc phân bổ chất dinh dưỡng cũng như máu nuôi đến các cơ quan không được hợp lý, dẫn đến việc tổn thương các tế bào của cơ thể và tạo điều kiện thuận lợi cho sự xâm nhập và phát triển của các tác nhân gây hại như vi sinh vật, tế bào ung thư...

### Sự hòa nhịp của hormone hạnh phúc và stress - bản nhạc cuộc sống

Những điều tốt đẹp, vui tươi mang đến hạnh phúc cũng như những điều tiêu cực, căng thẳng mang đến stress cho chúng ta giống như những phím trắng và phím đen trên phím đàn piano để tạo nên cho chúng ta những bản nhạc hay cho chính cuộc đời mình. Sự điều hòa nhịp nhàng của các loại hormone hạnh phúc và hormone stress trong cơ thể đều giúp thể chất và tinh thần chúng ta có thể tồn tại và sống trọn vẹn những phút giây ý nghĩa trong cuộc sống.

### Những phím trắng và những phím đen trên cung đàn

Chúng ta đều thấy những phím trắng vẫn nhiều hơn trên phím đàn, cũng như con người chúng ta luôn hướng đến những điều tươi sáng, tốt lành. Và việc duy trì được một tinh thần luôn tích cực để tạo nên những nốt nhạc vui cho cuộc đời mình cũng là một điều quan trọng, cụ thể như:

*Thay đổi góc nhìn cuộc sống:* mọi vấn đề, khó khăn mà chúng ta đối mặt đều có mặt tốt và mặt xấu của nó. Chúng ta hãy nghĩ về những điều tích cực, những điều mình nhận được, học hỏi được mà chúng mang lại cho chúng ta.

*Ngừng đổ lỗi cho bản thân:* dù đúng dù sai khi gặp thất bại hay khó khăn thì việc yêu thương bản thân vẫn là việc quan trọng. Và sự tồn tại của mỗi chúng ta đều là điều đáng quý và đáng trân trọng.

### Hạnh phúc không chỉ đến từ những yếu tố bên ngoài mà còn đến từ bên trong bản thân mỗi chúng ta

Những phím đen trên phím đàn như những khoảnh khắc, giai đoạn căng thẳng, stress mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống, là điều không thể tránh khỏi. Vậy nên, việc đối mặt với chúng cũng là những thử thách to lớn của chính chúng ta, đòi hỏi chúng ta phải biết cách vượt qua.

### Dưỡng thân thể và định tinh thần

#### Dưỡng thân thể

√ Việc hiểu bản thân mình và quản lý bản thân mình cũng được xem là một công việc quan trọng thông qua các hoạt động như:

quản lý thời gian làm việc, học tập, giấc ngủ và nghỉ ngơi hợp lý, phù hợp với bản thân mỗi chúng ta...

√ Mỗi người cần có những hoạt động thể dục, thể thao phù hợp với bản thân mình, cụ thể là: người lớn  $\geq 150$  phút/tuần hoạt động thể chất cường độ trung bình; hoặc 70 phút hoạt động cường độ cao, chia đều các ngày; trẻ em  $\geq 60$  phút/ngày hoạt động thể chất và 3 ngày/tuần luyện tập với cường độ cao.

√ Việc ăn uống một cách lành mạnh cũng rất quan trọng, đặc biệt nên có những loại thực phẩm chống stress như Chocolate, bơ, chuối, sữa, trà xanh, cá hồi...

#### Định tinh thần

Việc để ý, quan tâm và nuôi dưỡng cho tinh thần của mỗi chúng ta cũng là một việc quan trọng không khác gì việc hiểu và chăm sóc cho cơ thể, bằng những việc như sau:

√ Giữ vững một tinh thần tự chủ và bản lĩnh trong giai đoạn khó khăn, căng thẳng là một điều đáng quý.

√ Viết ra những điều mà bản thân muốn chia sẻ như viết nhật ký, không chỉ lưu lại những kỷ niệm, cảm xúc, những vấn đề chúng ta gặp phải chưa biết cách giải quyết, mà còn giúp cho chúng ta gột rửa, làm mới tinh thần, thông qua đó chúng ta có thể sáng tạo và có được một góc nhìn mới, một giải pháp mới cho chính vấn đề khó khăn, căng thẳng của chính mình.

√ Tham gia những hoạt động

thư giãn tinh thần như: nghe nhạc, du lịch, trồng cây, nuôi cá...; những hoạt động tâm linh như cầu nguyện, thiền định...

#### Lời kết

Cơ thể của chúng ta không chỉ có sự hoạt động nhịp nhàng của các cơ quan, mà còn có sự hoạt động nhịp nhàng của các loại hormone như hormone hạnh phúc và hormone stress. Nhưng đôi khi những tác nhân bên ngoài hay những tác nhân bên trong chúng ta vô tình hay hữu ý tự đưa vào cơ thể khiến cho chúng bị xáo trộn, mất cân bằng và khiến cho chúng ta cảm thấy đau khổ, không hạnh phúc. Vậy thì từ ngày hôm nay, chúng ta hãy biết nhận thức và tự giúp cơ thể của chúng ta, tự tạo hạnh phúc cho chính mình bằng những hoạt động lành mạnh, thiết thực, cụ thể. Và chúng ta hãy nhớ rằng, những hạnh phúc, stress, khổ đau cũng giống như những cung bậc trong bản nhạc giao hưởng cuộc đời của mỗi chúng ta, do chúng ta tạo ra ✍

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ruy Băng Tím (2020), *Hormone Hạnh phúc*, Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam.
2. Bộ môn Sinh lý học, Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh (2012), *Sinh lý học tập 2*, Nhà xuất bản Y học TP Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Minh Tiến (2014), *Stress là gì?*, Tài liệu tham khảo của CLB Trắng Non TP Hồ Chí Minh.