

Животът е химия, химията е живот, а животът е щастие!

Бих искала да складирам щастието си в бутилки. Прозрачни лъскави бутилки, в които запечатвам всеки един щастлив момент. Но те няма да стоят скрити, а ще обсипят моето безлистно дърво на живота. Не искам да чувам шумолене от листа, не искам да усещам отблясъка в перфектните листи. Искам просто дърво, което аз ще избира как да облека, за да символизира най-ярко съществуването ми. А нима щастието не е частицата, която осмисля нашия живот?

Самото щастие не е случайност. То е плод на най-тенденциозната наука - химията. Готова съм да преосмисля съдържанието на моите бутилки и да превърна моето дърво във фабрика за щастие. Сбогувам се с преходните си щастливи мигове и разлиствам моето дърво с трите основни елемента, които на химично ниво поддържат нашия емоционален фон - анандамид, допамин и серотонин.

Пълня първите бутилки със серотонин, най-важния невромедиатор. Хормон, който се образува от аминокиселината триптофан. Празните, досега беззвучни бутилки, потрепват весело сякаш повлияни от способността му да повишава двигателната активност, от свойството му да способства за подобряването на емоционалната нагласа и увеличава общителността.

Животът е едно просто движение. Движението да достигнеш сам до играчката и до търкалящата се количка. Движението до училището, до работното място, до дискотеката и много други места, между които протича нашият живот. А там ни чакат други хора - съученици, колеги, приятели, с които искаме да общуваме и които искат да общуват с нас. Това всичко ни прави щастливи и насища живота ни с приятни емоции и химия.

Ще внесе малко удоволствие в своя живот, като напълня няколко бутилки с допамин. Допаминът е хормонът на пристрастяването и зависимостите. Всичко - хора, предмети, вещества, дейности, които ни носят наслада и по някакъв начин ни вълнуват – повишават допамина в мозъка ни. Допамин ни доставят храните богати на аминокиселината тирозин, от която се произвеждат допамин – банани, авокадо, млечни продукти, бадеми, тиквени семки.

Храните, богати на протеини – яйца, пилешко месо, риба, повишават нивата на допамин и серотонин в мозъка. И тъй като в живота не всичко е щастие и приятни емоции, с тази бутилка ще внесе реалистичност в моето дърво. Получавайки дозата си допамин от алтернативни и източници с неограничен достъп, ние пренебрегваме естествените си инстинкти – инстинктите за оцеляване и продължаване на рода, и заобикаляме механизмите за регулация.

И всичко това може да бъде балансирано и отчасти неутрализирано чрез човешкия мозък. За да не потънем в студен прагматизъм ще добавим топлота с хормона окситоцин. Според Аристотел естественото състояние на човека е „обществено животно” (Homo est animal sociale (лат.)). Той обича приятелите си, има нужда от топлота, обич, привързаност. Аз ще му ги дам в изобилие, защото на моето дърво ще има много шишенца окситоцин.

За да бъде щастието ни пълно, следващите шишенца ще съдържат анандамид. Това е хормонът, който регулира предаването на нервния импулс, играе роля в механизмите на репродукцията. Чрез него изхвърлените от преди щастливи мигове ще могат да бъдат запомнени, защото той отговаря за човешката способност да запамятава информация.

Анандамидът ще ни помогне да усетим болката и липсата на комфорт при депресия и психическо разстройство и след това с удоволствие и радост да приемем липсата на болка и на депресия. Един от начините да постигнем това е засилване на физическата активност.

Спортът във всичките му разновидности може да се справи с това. Той ще „изяде” анандамида и ще произведе отговарящия за любовта и щастието серотонин. Няма по-голямо удоволствие от това да се справим с проблемите, да преодолеем дразнителите, които са причинявали дискомфорта около нас и в нас. Болката ни кара да усещаме, че живеем, да оценяваме сладостта от усещането, че сме живи, и всичко това не е просто живот, а химия.

Дървото на моя живот е обсипано с шишенца. Всяко едно съдържа анандамид, допамин и серотонин, познати, като „хормони на щастието”. Поддръжквачите под капчиците дъжд през есента бутилки, стапящите се по стените снежинки през зимата, отразяващите се слънчеви лъчи през лятото гарантират гъвкавостта, разнообразието и щастието в моя живот. Защото животът е химия, химията е живот, а животът е щастие!

Изготвил: Виктория Александрова Анталавичева, X клас

ЗПГ „Климент Тимирязев“ град Сандански