



## LE DROGHE ENDOGENE NATURALI

- Dopamina
- Serotoninina
- Ossitocina
- Norepinefrina
- Epinefrina

*“I nostri stati emotivi, psicologici e le nostre interazioni sociali sono influenzate, a monte, da una serie di cocktail neurochimici”*

Schizofrenia

Ansia

Felicità

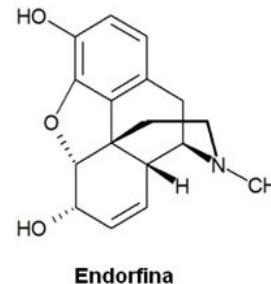
Depressione

Amore

Lotta/azione



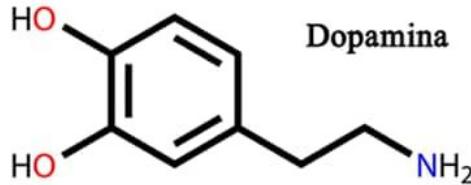
**SISTEMA  
OPPIOIDE  
(come le  
endorfina)**



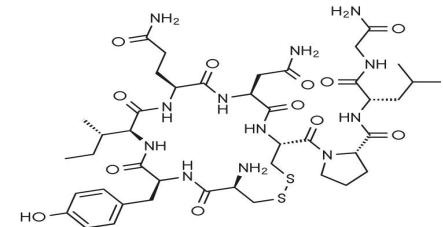
**SEROTONINA**



**DOPAMINA**



**OSSITOCINA**



**Gli opioidi endogeni** sono **neuropeptidi** che bloccano la trasmissione del dolore; rallentano il respiro, il battito cardiaco, riducono i livelli di cortisolo, creando le condizioni per uno **stato di benessere e di rilassamento**. Da approfondire OPPIODI ed EFFETTO PLACEBO.

**La serotonina** è un **neurotrasmettore**, ma quando è presente nel sangue si comporta come un **ormone**. Interviene nel controllo dell'appetito e del comportamento alimentare; la serotonina è prodotta anche dalla flora batterica, permettendo al s.n. enterico di funzionare bene. Alti livelli di serotonina aumentano il livello di socialità, di euforia e di autostima.

**La Dopamina** è un **neurotrasmettore**, rilasciato in diverse aree del cervello. È capace di influenzare l'apprendimento, l'umore, la memoria, l'attenzione, ecc. La dopamina gioca un ruolo fondamentale in quei circuiti associati al **piacere ed alla ricompensa**. Vedi DOPAMINA-ADOLESCENZA

**L'ossitocina** è un **ormone**, di natura peptidica, formato da solo 9 aminoacidi, prodotto dall'ipotalamo e secreto dall'ipofisi.

- OSSITOCINA-PARTO
- OSSITOCINA-LEGAMI di FAMIGLIA
- OSSITOCINA- ABBRACCI

**CIOCCOLATO**

**MARE**

**BALLARE**

**AIUTARE GLI ALTRI**

**SPORT**

**ABBRACCI**

**RICEVERE CONFORTO**

**COCCOLE**

**MUSICA**

**CANTARE**

**SPORT**

**IMPARARE COSE NUOVE**

**STARE CON GLI AMICI**

**SOLDI**

**SESSO**

**MASSAGGI**

**AIUTARE GLI ALTRI**

**SORRISI**

**SPORT**

**STARE ALL'APERTO**

**TRAGUARDI RAGGIUNTI**

**CIBO**

**ESPERIENZE ADOLESCENZIALI**

**STARE CON GLI AFFETTI**