

NEUROHORMONER SEROTONIN, DOPAMIN OCH NORADRENALIN

I hjärnan finns flera olika signalsubstanser eller neurotransmittorer som, via nervsignaler, förmedlar kontakt mellan nervceller. Detta sker i hjärnan, men också i övriga kroppen.

En del signalsubstanser/neurotransmittorer räknas som och beter sig som hormoner, andra gör det inte.

Signalsubstanser/neurotransmittorer som också är hormoner benämns som Neurohormoner. Till dessa hör Serotonin, Dopamin och Noradrenalin.

Dessa har en känd och väldigt påtaglig påverkan på hur vi tänker och känner, men också på rent fysiologiska processer i kroppen. De fysiologiska processerna i kroppen har också en direkt och indirekt påverkan på hur vi tänker och känner.

Så jag säger det igen, även om det kan verka tjatigt: Allt hör ihop!

Även om allt hör ihop så finns det en funktion med att se på en sak i taget och sedan steg för steg se hur de samverkar med annat.

I tabellen nedan ser vi hur tillräckliga respektive otillräckliga nivåer av dessa tre neurohormoner påverkar psyket:

| Neurohormon: | Tillräckliga mängder: | Otillräckliga mängder: |
|--------------|---|---|
| Serotonin | Nöjd/Tillfredsställd Avslappnad/sover bra Bra inlärningsförmåga | Missnöjd/otillfredsställd/Ångest Sover dåligt Dålig inlärningsförmåga |
| Dopamin | Klarhet Motivation Arbetsminne | Oklarhet Hyperaktivitet Brist på arbetsminne/ passivt minne |
| Noradrenalin | Fokuserad Bra minne Säker | Ofokuserad men ibland tvångsmässig för att kompensera Dåligt minne, förvirrad, glömsk Osäker/tvivlande/Svårt att fatta beslut |

Tillräckliga mängder av dessa neurohormoner är bra.

En balans mellan dessa neurohormoner ger ett balanserat humör, bra aptit, bra uppmärksamhet och god uthållighet. Med andra ord: tillräckliga mängder mellan dessa ämnen samt en god balans mellan dessa ämnen gör att vi mår och fungerar bra.

Det är dock viktigt att förstå att det vi känner och upplever har en funktion, oavsett om det är direkt eller indirekt kopplat till höga eller låga nivåer av dessa ämnen.

Man KAN ha för höga nivåer av dessa ämnen vilket givetvis inte är bra. För höga i sig och/eller för höga i förhållande till andra neurohormoner.