

ГАЙД

ПСИХИКА

управление поведением и
привычками на базе гормонов



Введение

Поняв, как функционируют твои шарики и ролики в голове, можно так порядочно прокачать в лучшую сторону свою жизнь. Выстраиванию причинно-следственных связей функционирования био-машины под названием человек посвящён этот материал.

Советую обратить на него пристальное внимание всем мозгоправам всея Руси. Люди, лечащие душу и мозг пациента, просто обязаны разбираться в гормональной тематике, чтобы оказывать квалифицированную помощь человеку. Связка мозг-эмоции-гормоны как нельзя точно проявляется в теме гормонов.

Пожалуйста, посвети несколько часов на изучение этого и других моих материалов в этой категории, и потом уже переходи на более общие аспекты функционирования человека. Благодарю за внимание.

Содержание

1. Не надо хотеть повышенный тестостерон.....	4
2. Дофамин – убийца твоего будущего.....	4
3. Наркоманы стресса.....	4
4. Миалгия из-за стресса.....	5
5. Кошмары и напряжение психики.....	5
6. Откуда взялась усталость надпочечников.....	5
7. Психические расстройства мужчин за 35 лет.....	6
8. Гормоны по внешнему виду.....	6
9. Первое свидание и окситоцин.....	6
10. Разбор истории любви по гормонам (тестостерон).....	7
11. 4 сферы, чтобы снизить стресс.....	7
12. Какие гормоны колют в мясо.....	7
13. Пи-пи кортизол	8
14. Перестань бессмысленно страдать.....	8
15. Чем плох повышенный дофамин.....	8
16. Свое дело – это не вечный кайф.....	9
17. Реальная жизнь.....	9
118. Для эффективных переговоров.....	9
19. Спорт высоких достижений.....	10
20. Частый секс.....	10
21. Повышаем настроение.....	10
22. Психология поведения.....	11
23. Откуда берется постоянное чувство недовольства.....	11
24. Стресс, нервы.....	11
25. Фенилэтиламин.....	12
26. Мобильник, узкие штаны и тестостерон.....	12
27. Связь норадреналина и кортизола.....	13
28. Не сравнивай.....	13
29. Трансерфинг и гормоны.....	13
30. День дофамина.....	14
31. Причины обжорства в твоих гормонах.....	14
32. Гигиена сна.....	14
33. Кто тут хозяин?.....	15
34. Не целься в луну.....	15
35. К чему ведет проф выгорание и стресс на работе.....	15
36. Почему не уходит лишний жир с живота при частых тренировках.....	16
37. Почему растет живот после пива.....	16
38. Какими должны быть тренировки.....	16
39. Ритм выделения кортизола.....	17
40. Последствия для психики чрезмерной мастурбации.....	17
41. Извращения в молодом возрасте и истощение дофамина.....	17
42. Музыка, дофамин и психика.....	18
43. Дофамин и онанизм.....	18
44. Жизнь с родителями.....	19
45. Психотравмы.....	19
Заключение.....	20



1 Не надо хотеть повышенный тестостерон

Есть определенная когорта мужчин, которая хочет повышенный тестостерон, чтобы быть бабуинами и ходить с дубинами, чтобы всех мочить и показывать свою доминантность. Мы живем не в каменном веке, когда вы это поймете?! Вспомни Суворова, где его волосатость и бабуинность? А у Кутузова? Ну да, есть такой Юрий Власов, но он пишет фантастические книги. Никто из величайших людей не сосредоточен на одной характеристике своей психики. Стремится повышать один тестостерон – это глупо!

2 Дофамин – убийца твоего будущего

Через 12-18 мес. среднестатистический человек начинает искать себе нового партнера. Через 18-24 мес. он начинает искать себе новую работу. Почему так? Потому что человек уже замучен этим дофамином, этой молекулой, которая скачет в крови и не дает жить. Потому что старое прошло и хочется чего-то нового и интересного. Это стояние на месте, нахождение в одной и той же клетке. Боритесь с этим, это поход в никуда. Продолжайте отношения, продолжайте свой бизнес. Ориентируйтесь не на дофамин, а на окситоцин, серотонин и эндорфины - это кайф не от простых удовольствий ради дофамина, а от доверия к партнёру, выполнения своего призвания и радости от жизненных задач.

3 Наркоманы стресса

Люди сидят на стрессовых гормонах: что делать и как быть. Стрессовые гормоны – кортизол, адреналин и норадреналин. Это постоянный хронический стресс, если человек живет в таких условиях. И если его, например, взять и поместить на Бали, оплатить виллу и еду, то ему будет непривычно и непонятно. Он будет всеми силами вырываться из этого. Вам нужно ему просто объяснить, что он подсел на гормоны стресса. Страны СНГ этим сильно болеют, а в странах Европы с этим все спокойно. Русскому человеку непривычна тихая старушка Европа, потому что там спокойно и предсказуемо всё.





4 Миалгия из-за стресса

Когда у вас скованы, забиты мышцы и даже случаются судороги, то вполне возможно, что количество стресса в вашей жизни просто запредельное. Это называется миалгия. Лечится расслаблением мышц и впрыском в кровь окситоцина. И для этого вы должны обладать женщиной. Женщина – лучший инструмент для выработки окситоцина. Супер практика называется «обнимашки», вам после этого сразу становится хорошо. А лучше массаж с массажными маслами и мышцы перестанут быть твердыми, а вы перестанете быть такими стрессовыми.

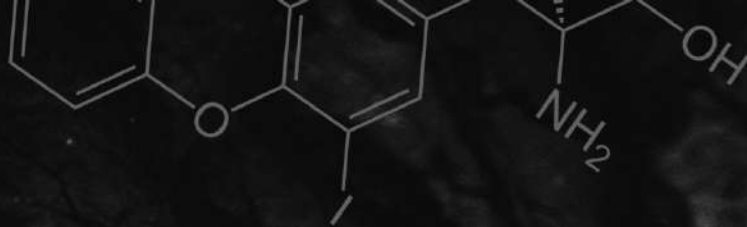
5 Кошмары и напряжение психики

Если хочешь увидеть яркие сны, если давно не летали во сне, то советую такую добавку как мелатонин. Будете лучше спать, глубже погружаться в сон и видеть много снов. Обычно под утро вы видите 3-4 сна и не понимаете, откуда они взялись. Это как галлюциноген, вы выпили чуть-чуть мелатонина и вместо обычного пробуждения вы начинаете видеть картинки, как в детстве. Если психика напряжена и перерабатывает большой стресс, то это можно понять по снам под мелатонином - в этом состоянии часто снятся кошмары.

6 Откуда взялась усталость надпочечников

Кортизол – это гормон стресса, но также это гормон бодрости и настроения. Поэтому важно следить за уровнем стресса в своей жизни. При высоком кортизоле у вас повышается значение артериального давления, а также значение сахара в крови. Чтобы этого избежать нужно следить за своими циркадными ритмами и ложиться спать в нужное время, вставать в нужное время, иначе кортизол не будет давать бодрости, а будет давать только сплошной стресс. Постоянный стресс переходит в хронический, что ведет к болезни надпочечников.





Психические расстройства мужчин за 35 лет

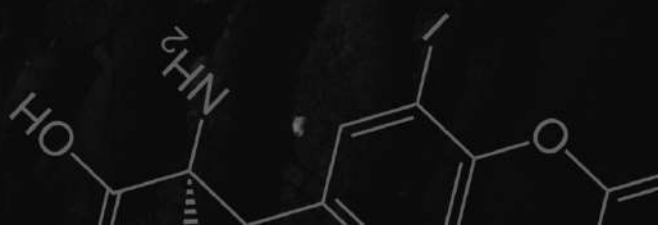
Случаются в жизни мужчины в один момент отклонения от нормы. Они начинают покупать дорогие и быстрые машины, начинают встречаться с молодыми девушками. Все для подтверждения статуса мужчины. То есть психику клинит, и мужчина везде начинает искать признаки своей мужественности. Происходят даже психические отклонения. Это всё связано с андропаузой у мужчин возраста 35-40 лет. Это норма. Понять и простить.

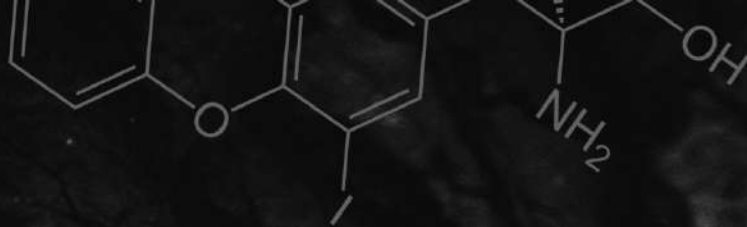
Гормоны по внешнему виду

Как определить наличие гормонов по внешнему виду? Тестостерон формирует мужскую фигуру. Если тестостерона мало, то мужчина будет выглядеть, как тряпка. При активной жизни идет формирование мышечной массы. Формируется мышечный корсет, который делает человека похожим на мужчину. Если совсем просто, то смотрите на форму треугольника. Широкие плечи и узкие бедра – это форма треугольника, которая говорит о высоком тестостероне. То же самое у женщин. Если бедра широкие, а плечи узкие, то это говорит о высоких значениях эстрадиола. Также тест опосредованно влияет на ожирение.

Первое свидание и окситоцин

Когда пара сходила на первое свидание, то у них начинает вырабатываться окситоцин. И этот окситоцин помогает побороть страх и стресс общения. Также окситоцин – это гормон доверия. Они начинают больше доверять себе, партнеру и этому миру. Отличительная особенность заключается в том, что людям хочется поделиться этим счастьем. Вот такой прагматичный разбор любви. Сначала дофамин, потом фенилэтиламин, а потом окситоцин.





10 Разбор истории любви по гормонам (тестостерон)

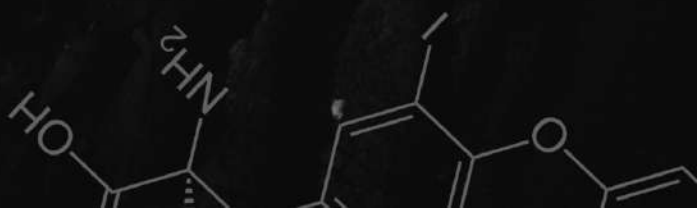
История пары из прошлого пункта. После тех гормонов наступает пора тестостерона. Тестостерон – это гормон мужественности, джентельменства, защиты своей территории. Чем больше теста у мужчины – тем больше проявления этих качеств. Он более агрессивен и хочет все, что движется. Это гормон любви, повышенного либидо. Если он повышен у мужчины и в норме у женщины, то у них будет замечательный половой акт.

11 4 сферы, чтобы снизить стресс

Все гениальное просто. 1. Секс с партнером. 2. Питание. Улучшение рациона. 3. Сон. 4. Спорт. Если будешь по 1% каждый день делать то, что тебе кажется улучшением, не заметишь, как станешь спокойнее и увереннее в себе, а стресс сменится рельефным прессом.

12 Какие гормоны колют в мясо

Животноводческий бизнес – это бизнес. А бизнес – это прибыль. Если компания мирового масштаба, то она будет думать в первую очередь об акционерах, а не о потребителях. Чем больше масса, например, коровы – тем лучше для бизнесмена. Животным колют гормоны, чтобы они быстрее и больше росли. Есть разные виды продуктов. Например, сало и мясо. Сало – чистый эстроген, поэтому животным колют женские половые гормоны. А мясо колют гормонами, содержащими СТГ.



13 Пи-пи кортизол



Что выделяется, когда мужчина идет по-маленькому в туалет. Вместе с мочой выделяется кортизол и адреналин (гормоны стресса). Это называется саморегуляцией организма. И когда у человека большой стресс и он постоянно ходит в туалет, то, буквально, он его выписывает с мочой.

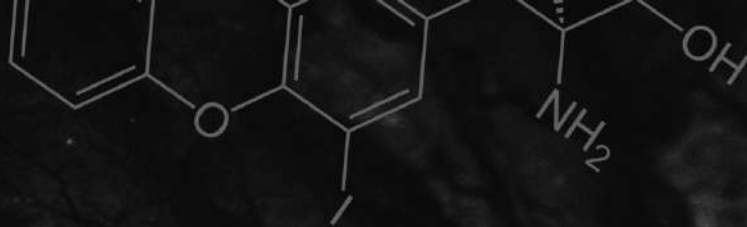
14 Перестань бессмысленно страдать

Когда понимаешь, что любое состояние для чего-то нужно, то перестаешь бессмысленно страдать, что ты находишься в одном эмоциональном фоне, а не в другом. То есть, у тебя плохое настроение, а ты хочешь быть в хорошем. У тебя депрессия, а ты хочешь радоваться жизни. Поэтому ты делаешь что угодно, чтобы поменять состояние. Закидываешь в себя таблетки, пьешь алкоголь, делаешь уколы. Когда ты перестанешь заниматься глупой саморефлексией, то поймешь, что пролактин тебе нужен, чтобы подумать о себе, о своей жизни, придумать план на жизнь. Что повышенный тестостерон нужен для пробивания стен непонимания своим рогом, что дофамин нужен для радости в жизни. А эстрадиол, чтобы получать эмоции. Каждое эмоциональное состояние важно и нужно для какой-то определенной сферы жизни. Используй эти состояния.

15 Чем плох повышенный дофамин

У нас общество с проблемами с дофамином. Дофамин – это всегда желать большего. Прыганье из кровати в кровать, постоянный поиск вкусной еды, постоянный поиск новых впечатлений. Мы все дофаминовые маньяки в разной степени. Есть психотипы, которые живут только за счет этого. Но это прямой путь в могилу. Вы должны выбрать счастье или свободу. Счастье – это сплошной дофамин, постоянно ты ждешь чего-то нового. Удовольствия еще никого не сделали свободным. Свобода – это принятие всех граней жизни, в том числе неприятных. Поэтому прими боль и не ищи пути от неё избавиться – это идет против законов мироздания.





16. Свое дело – это не вечный кайф

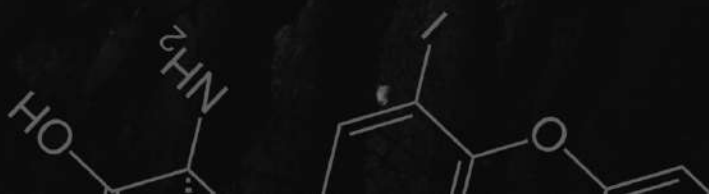
Это рутина. Находи в нем другое наслаждение. Свое дело – это не постоянный кайф, это не занятие любовью с красивой женщиной. Здесь не всегда всё замечательно. Любое дело, даже свое – это фантастическая рутина, с которой придется столкнуться. Убери убеждение, что это сплошной кайф. Сплошной кайф – это дофамин. Ищи в своем деле другой кайф. А дофамин – это своего рода наркотик. Все ищут больше, лучше, выше, но зачем тебе этот постоянный цирк и бегание, как мышь в колесе?

17. Реальная жизнь

За что отвечает кортизол и норадреналин. Это страх, это стресс. Этого не нужно избегать. Посмотри на бомжа, чтобы испытать этот страх, ты не хочешь быть таким. Посмотри на условия жизни своих родителей, ты должен им как-то помогать. Выбери счастье или свободу. Счастье – это именно этот телефон, который ты сейчас держишь, это Тик-ток, это Ютуб, это Инстаграмм. Это всё счастье, которое дает дофамин. А свобода – это счастье и несчастье. Свобода – это есть реальная жизнь во всем её многообразии, а не виртуальная красота социальных соц сетей.

18. Для эффективных переговоров

Тестостерон – это, в первую очередь, гормон одиночества, поэтому, когда он повышается, вас тянет посидеть дома. Во-вторых, после эякуляции он должен восстанавливаться. Это в среднем 5-7 дней у молодых ребят, а у 30-40 лет у мужчин от 7-10 дней. У старичков от 10-15 дней. Максимальный уровень тестостерона у тебя будет на 7-10 день. Ты хочешь жить, становишься агрессивным, становишься пещерным человеком. Ты становишься доминантом, и эффективность переговоров с другими людьми падает, потому что ты меньше идёшь на компромиссы и меньше склонен договариваться.





19 Спорт высоких достижений

Призвание мужчин с высоким тестостероном. Это угловатые черты лица, это борода, это рельефность тела, это мышцы, это вкус к еде, это либидо. Призвание таких людей – чемпионство. Это спортивные достижения, это борьба, культуризм и спорт во всех проявлениях. Это мужчины созданы для спортивных достижений. Если выбрали эту стезю, то вам нужно ограничить полностью эстрадиол, пролактин. Спорт высоких достижений требует полной концентрации на своей задаче. Никаких сомнений и эмоций. Полная вера в себя и действия. Сомнения - твой враг. Рефлексия - твой враг. Думание - твой враг. Быть спортсменом в этом ключе довольно непростое занятие.

20 Частый секс

Ужасно, как часто люди занимаются сексом! Вам реально больше нечем заняться по жизни? Зачем так сильно тратить свою сексуальную энергию, которая является самой мощной? Мужчины, вы же создатели, творцы, вам реально нечем заняться по жизни? До 20 лет думать только о женщинах нормально, а до 30, 40, 50 зачем? Сидеть в баре и смотреть на молоденьких девочек? Неужели не хочется быть лидером, примером, вожаком, делать своё дело, оказывать влияние? Виной всему не вы, а ушатанный гормональный фон (тестостерон, дофамин, окситоцин, серотонин, гспг).

21 Повышаем настроение

Как быстро улучшить настроение? Вам нужно всего лишь 1100 рублей. Идёте в аптеку и покупаете добавку триптофан от фирмы Эвалар. Это аминокислота, после которой у вас вырабатывается 5НТР, который является прекурсором выработки серотонина. А серотонин – это гормон счастья, радости, любви. Пить триптофан нужно с утра, потому что с утра он отвечает за хорошее настроение в течении дня, а вечером он же будет использоваться для выработки вашего мелатонина, чтобы лучше спать. Так что просто офигенная добавка.



22 Психология поведения



Как определить, какие гормоны у вас преобладают. Посмотрите на свой внешний вид. Как у мужчин, так и у женщин. Если у вас широкие плечи и узкий зад, то у вас высокий тестостерон и низкий эстрадиол. Если наоборот, большой зад и узкие плечи, то высокий эстрадиол и низкий тестостерон. Если ситуация равная с плечами и задом, то корректный гормональный фон. По этим параметрам можно определить, как с человеком общаться. Если у женщины широкие плечи и узкий таз, то она будет агрессивная и стремиться к эгоизму. Если наоборот, то это более женственная модель поведения

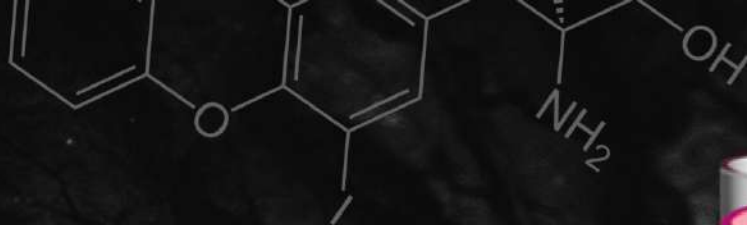
23 Откуда берется постоянное чувство недовольства

Просто низкий тестостерон. Больше у мужчин причин и секретов нет. Это сопровождается утомляемостью, выгоранием, депрессией, проблемами с психикой. Психологи и психиатры, прежде чем проводить когнитивную терапию, выписывать антидепрессанты и т.п., сначала отправьте человека в клинику сдать анализы. ГСПГ, общий и свободный тестостерон. Этого достаточно, чтобы понять, что мы можем исключить наличие проблем с гормональным фоном, либо устранить эти проблемы, тем самым, вылечив человека.

24 Стресс, нервы

Стресс ни к чему хорошему не ведет. Люди думают, что у них нет времени на хобби, медитации, расслабление, полежать в ванне 3 часа. На прогулки в парке. А на работу всегда есть. Все забывают, что работа – это постоянный стресс. Работа – это постоянное решение проблем. Стресс – это кортизол, а стресс – это враг тестостерона номер 1. Если низкий тестостерон, то появляется ожирение, становится мало сил, плохой сон. Утомляемость. Потом диабет, атеросклероз и смерть. Поэтому понизь стресс.





25 Фенилэтиламин

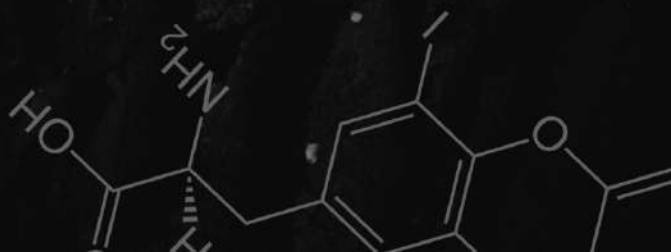
Что такое «бабочки в животе» на самом деле. Во время свиданий двух людей повышается уровень гормона фенилэтиламина. Это гормон бесконечного счастья и любви. Но также это гормон потери концентрации. В фильмах его называют «бабочки в животе». Фенилэтиламин – это фактически наркотик, который захватывает двух людей, и они становятся другими. Не осуждайте таких людей, они находятся под наркотиками. Но наркотиками без вреда, смотрите на таких людей и заряжайтесь от них.

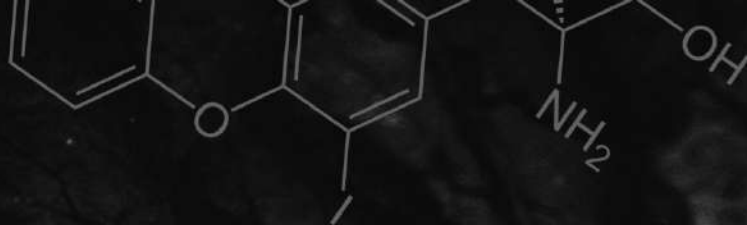
26 Мобильник, узкие штаны и тестостерон

Телефон и узкое белье влияют на тестостерон. Не носите телефон в кармане джинс и узкое белье в принципе. Иначе тестостерон и либидо будут падать, и ты будешь себя плохо чувствовать.

27 Связь норадреналина и кортизола

Все знают, что кортизол – гормон стресса, что его нужно понижать. Но люди не знают, что пониженный кортизол – это тоже плохо. Без него ты не можешь стартовать, нет буста, нет либидо. Кортизол должен быть в пределах нормы. Норадреналин тоже гормон стресса. Он поступает резким впрыском в кровь. Если такие вспышки будут постоянные, то это перетекает в кортизол и хронический стресс. Что, в конечном итоге, приведёт к «усталости надпочечников».





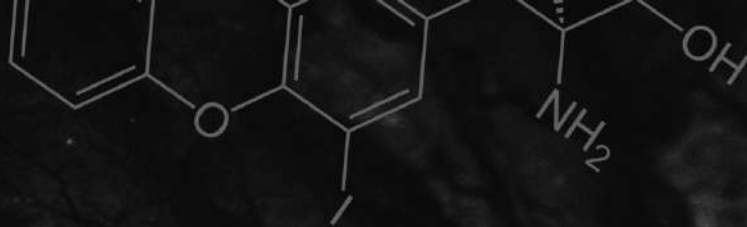
28 Не сравнивай

Перестань ассоциировать себя с внешними целями. Перестань ассоциировать свою самооценку с получением дофамина. Сколько ты зарабатываешь, например. Если хотел заработать 500 тыс, а заработал 50 тыс, то ты тупой, а если 600 тыс, то ты умный. Перестань ассоциировать себя с внешними показателями. Они очень изменчивы. Результатные показатели ты контролировать не можешь, но ты можешь контролировать процессные показатели. У тебя есть цель, это даст тебе дофамин, но чтобы ее получить, нужно действовать прямо сейчас, завтра и послезавтра. А это уже рутина. Там нет дофамина, поэтому не ассоциируй себя с достижениями внешних целей. Просто делай сегодня маленький шаг. Ты уже ценен прямо сейчас. Поэтому, если ты не зарабатываешь столько, сколько хочешь, то ты не плохой, не ненужный, не никчёмный человек.

29 Трансерфинг и гормоны

Серотонин, окситоцин, эндорфин и дофамин: в чем разница. Серотонин, окситоцин и эндорфин – это здесь и сейчас. А дофамин – это все о будущем. Когда все последователи Вадима Зеланда и трансерфинга вам говорят, чтобы вы были здесь и сейчас, они имеют в виду убрать дофамин, убрать мысли о будущем. Чтобы вернуться в сейчас и получить серотонин, окситоцин и эндорфин. Все эти сферы, трансерфинг, типологии и гормоны, очень сильно перекликаются. У миллионеров нет мысли заработать еще 500 млн и стать счастливее. Они кайфуют от жизни здесь и сейчас, радуясь своему делу и миру вокруг.





30 День дофамина

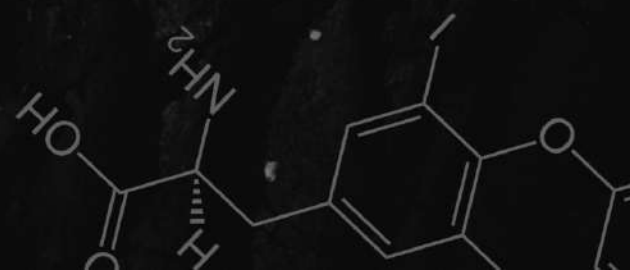
Что делать, когда все плохо. Когда повышенный стресс, миалгия, мышцы забиты, то есть экстренный способ. Вам весь день нужно повышать дофамин, не до пиковых значений, чтобы от мужчины осталась одна оболочка и не выделялась энергия, не мастурбация и не секс до потери пульса. А идёте в магазин, покупаете колу, чипсы, мороженое, сникерс, марс и т.п (что вы в детстве ели). И включаете ваш любимый сериал или футбольный матч и смотрите весь день. После этого у вас повысится дофамин и понизится кортизол. Только 1 день. Если так делать часто, то станете жирным, некрасивым и будете в плохом настроении.

31 Причины обжорства в твоих гормонах

Есть гормон мелатонин, который вырабатывается ночью при наступлении сумерек, когда на сетчатку глаз перестает падать свет. И тогда вы засыпаете. Этот гормон делает практически все, поэтому, когда его не хватает, это по каскаду гормонов влияет и на другие гормоны. Например, на грелин и лептин. И отсюда у вас непонятное состояние, то вы хотите есть, то не хотите. По итогу вы переедаете. Не потому, что вы обладаете слабой силой воли, а потому, что не спали ночью. Отсюда вредные привычки, обжорство, плохое настроение.

32 Гигиена сна

Это важная часть нашей жизни. Вы должны спать в проветриваемом помещении, с повязкой на глазах (или с темными шторами), в берушах. А если есть проблемы со сном, то принимай мелатонин. Как только режим сна налажен, то мелатонин можно не принимать. Это не повлияет на выработку собственного мелатонина. Капсула мелатонина нужна для установления режима или когда вы перемещаетесь в другой часовой пояс. На постоянной основе лучше не принимать. Лучше ложиться спать с 21-23:00.



33 Кто тут хозяин?



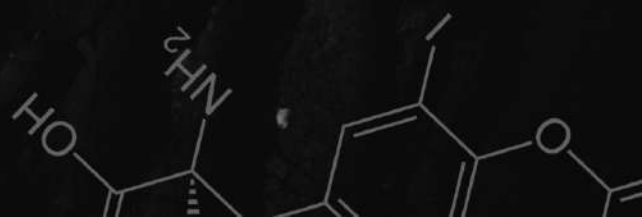
Теребонькать, пить алкашку, курить, переедать – это все одно и то же. Эти все грехи сливаются в один узел. Это все один и тот же клубок. Занявшись одной сферой, вы также притягиваете и другую. Что в голове, то и в окружающем мире. Поэтому так сложно бороться с этими привычками. А привычки – это дофамин, который вы получаете от всех этих деятельности. Это кратковременный дофамин. Так что выбирай: счастье или свобода. Свобода – это понять, что ты не раб своих страстей и, как хозяин, усмирить своих голодных псов. Ты их хозяин, а не они тебе. Помни об этом.

34 Не целься в луну

Ставь цели на основе своих гормонов. Тема гормонов влияет на все, даже на целеполагание. Есть кортизоловое и дофаминовое закрепление. Например, когда цель набрать млн подписчиков в Тик-Токе, а у вас сейчас 2 человека, то у вас будет сплошной кортизол. Потому что это очень тяжело, и вы не знаете, как это сделать. А если у вас 10 тыс. подписчиков, и вы ставите цель в 12 тыс. подписчиков, то это круто и кажется, что это просто. Это не так далеко, поэтому ставьте малюсенькие цели, чтобы каждый раз кайфовать и получать дофамин, когда вы их достигаете. И повторяйте этот цикл по-новой. Не бегать весь год кроссы по утрам. А пробежаться 5 раз по 200 метров. Не перестать курить, а не курить 3 часа; потом 4 часа; потом 7; потом день; и так далее.

35 К чему ведет проф выгорание и стресс на работе

Стресс буквально убивает мужчин. Внешние признаки: растет пузо. Это первый признак повышенного кортизола. В этих жировых отложениях производится эстроген. И тестостерон падает вниз. Мужчина становится вялым, утомляемым, появляется бессонница, потливость и т.п. Проблемы в постели, нежелания общения. Если видите признаки проф выгорания, то просите мужчину заниматься в спорт зале хоть иногда. Так он будет в форме и перестанет жиреть. Ну, и плюс все техники по снижению стресса во внешнем мире должны применяться. Медитация, прогулки, инфоголод.



36 Почему не уходит лишний жир с живота при частых тренировках

Гормон тестостерон и кортизол производятся из одного топлива – холестерина. При однократном выбросе кортизола и при хроническом кортизоле вырабатывается меньше тестостерона. У мужчины на работе адреналин и норадреналин. Это короткие стрессы, но если они не прекращаются, и он живет в состоянии постоянного аврала и дедлайнов, то это все превращается в постоянный кортизол. А если жена встречает мужчину дома с недовольством, то у него остается совсем немного мест, где можно отдохнуть. Отдыха в спортзале недостаточно, стресса больше, чем тестостерона. Поэтому жир на животе и не уходит - соотношение стресса больше, чем надо.

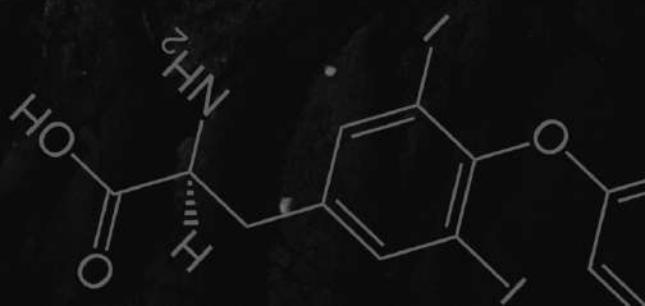


37 Почему растет живот после пива

Было доказано, что в первые 5 минут после принятия алкоголя растет тестостерон, а через 20 минут он стабилизируется, а потом резко падает вниз. Это доказывает то, почему у мужчин, которые любят пиво, большой живот. Тестостерон замещается эстрадиолом, и мужчина становится похож на женщину, как по поведению, так и по внешним признакам.

38 Какими должны быть тренировки

Разноплановыми, а не изнуряющими. Некоторые после силовых упражнений идут на лапы. Тренировка силы, а затем выносливости. Это абсолютно неэффективно. Эффективные тренировки сразу дают результат. Неэффективные тренировки - это когда ты год можешь ходить и не замечать ничего. Частая картина у тех, кто ходит в тренажерку пофаткаться. А есть турникмены, которые каждый день подтягиваются и растут каждый день.





39 Ритм выделения кортизола

Для гормона стресса, кортизола, характерен суточный ритм его выделения: максимум в утренние часы (6–8 часов утра), минимум – в вечерние (20–21 час). Так что это именно причина того, что утром у большинства населения планеты такое паршивое настроение, а вечером все на чиле смотрят сериальчики и уже ничего не хотят.

40 Последствия для психики чрезмерной мастурбации

Стыд, чувство вины, психические проблемы, ОКР, биполярочка, шизофрения. Это все у вас будет, при отсутствии полового воздержания. Если вы постоянно дробите, то привыкаете удовлетворять себя самостоятельно, а мы люди существа социальные и, естественно, таким образом ты сам же делаешь себе хуже. Да, это проще, но проще не значит лучше. Потерпи чуть-чуть, изучи тему отношений, гормонов, психологии и старайся себя ограничить в этом.

41 Извращения в молодом возрасте и истощение дофамина

Непризнанная и болезненная в обществе тема. Если молодой человек увлекается самоудовлетворением, сидит на порносайтах, то чем старше он становится, тем изощреннее становится контент, который он смотрит. Дофамин нужно удовлетворять все больше и больше: простой процесс ему уже не интересен, нужно больше жести, больше извращений. Хочется увидеть что-то новенькое. Это все ведет к грязным и непотребным вещам. Это влияет на чистоту генофонда, мы видим совершенно безбашенных людей. А причиной всему как раз непонимание элементарных законов эндокринологии (гормонов и, в частности, дофамина).

