

DOSE (Dopamine, Oxytocin, Serotonin සහ Endorphins ලෙස හඳුන්වනු ලබන සතුට රසායන ද්‍රව්‍ය හතරේ මට්ටම් වැඩි කිරීමට මෙම සරල පියවර අනුගමනය කරන්න:

## Dopamine

නීතිපතා භාවිතා කරන්න: භාවිතාවෙන් Dopamine මට්ටම 65% කින් වැඩි කර ගන්න පුළුවන්. භාවිතා වැඩිපටනන් සඳහා මේ ලිපි ක් භාවිතා කරන්න.

<https://www.youtube.com/watch?v=pQh9SSR309o&t=39s>

[https://www.youtube.com/watch?v=DAvL\\_4-S9UE](https://www.youtube.com/watch?v=DAvL_4-S9UE)

<https://www.youtube.com/watch?v=0TQRIYNSXHI&t=507s>

දිගුකාලීන ඉලක්ක සහ දිනපතා කළ යුතු දේ ලැයිස්තුවක් සාදන්න: කාර්යයන් සම්පූර්ණ කිරීම ඉතා සතුටින් සිතා කරමින් හරි ලකුණක් දාන්න. ඒ ප්‍රයත්නයන් සිතා කරමින් සමරන්න. ඉලක්ක සපුරා ගැනීම නිසා Dopamine මට්ටම් ඉහළ යනවා.

**L-Tyrosine** බහුල ආහාර අනුභව කරන්න: අලිගැට පේර, මාළු, බිත්තර, පීස්, තෙසෙල් සහ වට්ටක්කා අංශු වැනි ආහාර ඔබේ ආහාර වේලට ඇතුළත් කරන්න.

නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න: Dopamine මට්ටම් වැඩි කළ හැකි ඔබ ප්‍රිය කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

ශ්‍රම ක් සාදන්න: ලිවීම, සංගීතය, චිත්‍ර, හෝ ශිල්ප වැනි නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න. එමඟින් Dopamine මට්ටම් ද වැඩි කරන්න පුළුවන්

දිනපතා සිතා කිරීම පුහුණු කරන්න: **Gratitude Journal** හරහා ඔබේ ජීවිතයේ ධනාත්මක අංශ ගැන මෙහෙහි කරන්න. මෙය සිතුවන විටම සහ ධනාත්මක ආකල්පයක් වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන අතර එය Dopamine මට්ටම් වැඩි කිරීමට හේතු වේ.

ශ්‍රීමත් සාදන: ලිපිම, සංගීතය, චිත්‍ර, හෝ ශිල්ප වැනි නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න, එමඟින් Dopamine මට්ටම් ද වැඩි කරන්න පුළුවනි

සෑම දිනකම අලුත් දෙයක් උත්සාහ කරන්න: නව විනෝදාංශ උත්සාහ කිරීම, කෞතුකාගාර නැරඹීම හෝ නව වට්ටෝරූ පිසීම වැනි නව අත්දැකීම්වල නිරත වන්න. නව්‍යතාවය Dopamine මුදා හැරීම උත්තේජනය කරන අතර ඉගෙනීම සහ අභිප්‍රේරණය වැඩි දියුණු කරයි.

ඉගෙන ගන්න දැරවෙක් නම්, කුතුහලයෙන් ඉගෙන ගන්න. කරුණු වටහෙන්න පටන් ගත්තාම ඔබට දැනෙන සතුට නිසා Dopamine වැඩිවේ.

ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න: සාමාන්‍ය Dopamine මට්ටම් පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නින්දක් අත්‍යවශ්‍ය වෙත. ස්ථාවර නින්දක් සඳහා නියමිත වෙලාවට සතුටෙන් සහ විවේකීව නින්දට යාමේ පුරුද්දක් හදා ගන්න.

ඔබ රසවිඳින සංගීතයට සවන් දෙන්න: සංගීතයට Dopamine මුදා හැරීම උත්තේජනය කරන්න පුළුවනි. විශේෂයෙන් එය දැඩි චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාරයක් ඇති කරයි නම්, ප්‍රතිඵල ඉහළයි. ඔබේ ප්‍රියතම සංගීතයට සවන් දී Dopamine බුස්ට් භුක්ති විඳින්න.

සමීකාලය: එකිනෙක සමීකාලය Dopamine සහ සෙරොටොනින් මට්ටම් වැඩි කරන්න පුළුවනි. ආතතිය අඩු කර ලිහිල් කිරීම වැඩි වෙත නිසා සොප්‍රේන් වැඩිවෙත.

සිතල ස්නානය කරන්න: සිතල ස්නානය කිරීම 250% තරම් Dopamine මට්ටම්වල සැලකිය යුතු වැඩි වීමක් ඇති වෙත.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිසා ඔබගේ Dopamine මට්ටම ස්වභාවිකවම ඉහළට ගන්න උපකාර වෙත. ඒ නිසා අභිප්‍රේරණය, ඵලදායීතාව සහ සමස්ත යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරන්න පුළුවනි වෙත.

# ඔක්සිටොසින්

ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කළ හැකි වැළඳ ගැනීම, හුරු කිරීම හෝ අතට අත දීම වැනි අන් අය සමඟ ශාරීරිකව ස්පර්ශ වන සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තුළින් ඔක්සිටොසින් වඩවන්න පුළුවන්

සම්බන්ධතා මගින් ආතති හෝමෝන අඩු කර ඔක්සිටොසින් මට්ටම කරන්න පුළුවන්. ගැමුරු පටක සම්බන්ධතා හා සසඳන විට ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කිරීමේදී සැහැල්ලු සම්බන්ධතා වඩාත් වලදායී බව සොයාගෙන ඇති නිසා මාදු සම්බන්ධතා ලබා ගන්න.

Slow-tempo සංගීතයට සවන් දෙන්න. සංගීතයට Oxytocin මට්ටම වැඩි කරන්න පුළුවන්. ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කරන්න පුළුවන් රොමෑන්ටික් සංගීතයට සවන් දෙන්න. ආදර ගීත ගායනා කරන්න.

ව්‍යායාම: නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කළ හැකි vagus ස්නායු වල ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන්.

සිතල වැසි: සිතල ස්නායු කිරීමෙන් ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කරන්න පුළුවන්.

ස්වේච්ඡාවෙන් අන් අයට උපකාර කිරීමෙන් ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි වන බව පෙන්වා දී ඇති බැවින්, ඔබේ රැකියාවෙන් අන් අයට වන උපකාර සතුටින් සිහිකරවා වැඩි කරන්න. හැකිම තව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

සමාජයේ විමෙන් ඔක්සිටොසින් මට්ටම වැඩි කරන්න පුළුවන් නිසා , ආහාර බෙදා ගැනීම එහෙම හැකිම ආදරණීයයන් සමඟ කාලය ගත කිරීම වැනි බහාලුම් සමාජ අන්තර්ක්‍රියා වල නිරත වන්න.

යමෙකුට කුඩා තෑග්ගක් දෙන්න. අන් අයට කරුණාව දක්වන්න. මෙය ඔක්සිටොසින් මුදා හැරීම දිරිමත් කළ හැකිය.

ඔබේ සතුන් සුරතල් කරන්න: ඔබේ සුරතල් සතුන් සුරතල් කරන්න, මෙය ඔක්සිටොසින් මුදා හැරීමට හේතු විය හැකි අතර විශ්වාසය සහ බැඳීම වැඩි කරයි.

ආදරය කරන්න: මෙය ඔක්සිටොසින් මට්ටම් වැඩි කිරීමට සහ චිත්තවේගීය බැඳීම වැඩි දියුණු කළ හැකි බැවින්, ශාරීරික සමපතාවයේ නිරත වන්න.

මෙෙක්ත් භාවනාව පුරුදු වෙන්න. මෙය ඔක්සිටොසින් මට්ටම් වැඩි කර යහපැවැත්මේ හැඟීම් පිවැසි කරන්න පුළුවන්.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් මොළයේ ඔක්සිටොසින් මට්ටම ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වෙනවා. එමඟින් සමාජ බන්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට, ආතතිය අඩු කිරීමට සහ සමස්ත යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වෙනවා.

### සෙරොටොනින්

මොළයේ සෙරොටොනින් මට්ටම ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් මෙන්න.

ඇවිදීම, දීම, බයිසිකල් පැදීම හෝ පිහිනීම වැනි අභ්‍යාසවල අවම වශයෙන් විනාඩි 30ක් සතියකට 3 වතාවක් යෙදෙන්න ඔයාට පුළුවන්. රෙදුසු පාඨක සෙරොටොනින් නිෂ්පාදනය වැඩි කරන බව පෙනේ. දි තියෙනවා.

යෝග සහ භාවනාව පුහුණු කරන්න: යෝග සහ භාවනාව මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට සහ සෙරොටොනින් මට්ටම වැඩි කිරීමට උපකාරී වෙනවා. දිනකට මිනිත්තු 10 ක් භාවනා කිරීම පවා ඵලදායී වෙනවා.

සොබාදහමේ කාලය ගත කරන්න: එළිමහනේ සිටීම සහ ස්වභාවික හිරු එළිය සහ නැවුම් වාතයට නිරාවරණය වීමෙන් සෙරොටොනින් නිෂ්පාදනය ඉහළ නංවන්න පුළුවන්.

සමීකානනය ලබා ගන්න: සමීකානන චිකිත්සාව සෙරොටොනින් මට්ටම 28% දක්වා වැඩි කරන බව සොයාගෙන තියෙනවා.

### Inspirational Music සංගීතයට සවන් දෙන්න.

මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමඟ සමාජගත වන්න: ධනාත්මක සමාජ අන්තර්ක්‍රියාවල යෙදීම සහ සබඳතා ශක්තිමත් කිරීම සෙරොටොනින් නිෂ්පාදනය උත්තේජනය කරන්න පුළුවන්.

ප්‍රමාණවත් තරම් හිරු එළිය ලබා ගන්න. උදේ කාලයේ දිනිමත් ආලෝකයට නිරාවරණය වීම සෙරොටොනින් නිෂ්පාදනය වැඩි කරන්න උපකාරී වෙනවා.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ දෛනික චර්යාවට ඇතුළත් කිරීමෙන්, ඔබට ස්වභාවිකව ඔබේ සෞඛ්‍යයට හානි මට්ටම ඉහළ නැංවීමට සහ ඔබේ මනෝභාවය, නින්දා සහ සමස්ත යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වෙනවා.

සෞඛ්‍යයට හානි

සූර්යාලෝකය: සෞඛ්‍යයට හානි මට්ටම වැඩි කිරීම සඳහා දිනපතා හිරු එළියේ විනාඩි 10-15 ක් ගත කරන්න.

## එන්ඩොර්ගිනී

නීතිපතා ව්‍යායාම කිරීමෙන් ස්වභාවික වේදනා නාශක වන එන්ඩොර්ගිනී වැඩි කළ හැක.  
සිනාසෙන්න: සිනහවෙන් එන්ඩොර්ගිනී වැඩි කරන්නේ පුළුල්ව පැතිරුණු ඉයාලෝකයකි.  
භාවනා කරන්න: භාවනාව එන්ඩොර්ගිනී වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ.

ඇමතර ඉඟි

හොඳින් අනුභව කරන්න: මෙම හෝමෝන සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් පොහොසත් ආහාර ඇතුළත් සමබර ආහාර වේලක් ඇතුළත් කරන්න.

ආත්ම විශ්වාසය පුහුණු කරන්න: සෞඛ්‍යයට හානි මට්ටම ඉහළ නැංවීමට ඔබ සහ ඔබේ හැකියාවන් විශ්වාස කරන්න.

ප්‍රමාණවත් නින්දා ලබා ගන්න: සෞඛ්‍ය සම්පන්න හෝමෝන මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නින්දා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ආතතිය කළමනාකරණය කරන්න: අධික ආතති මට්ටම් හෝමෝන නිෂ්පාදනයට අහිතකර ලෙස බලපායි. භාවනාව සහ ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම වැනි ආතතිය අඩු කිරීමේ ක්‍රම පුරුදු කරන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සහ පුරුදු ඔබේ දෛනික චර්යාවට ඇතුළත් කිරීමෙන්, ඔබට ස්වභාවිකවම ඔබේ සතුට රසායන ද්‍රව්‍ය මට්ටම ඉහළ නැංවිය හැකි ආකාර ඔබේ සමස්ත යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කළ හැක.