



**Psiholozi sreću najčešće definiraju kao opći osjećaj osobe da je njen život ispunjen, ugodan i smislen**



**Happy**

**"Naši su jezici podsjetnik da zajedničko uživanje u hrani ne krijepi samo naša tijela, nego i naša prijateljstva, ojačava naše veze i njeguje osjećaj pripadnosti zajednici - a to su ključni čimbenici za našu sreću"**

**Meik Wiking, Lykke**



**MEĐUNARODNI  
DAN SREĆE**

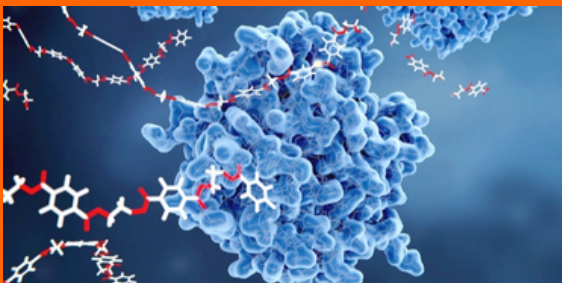


**20.03.**



**Endorfini su vrsta enzima i neurotransmitora koji nastaju u hipotalamusu, pri čemu imaju sličnosti sa opijatima, te njihovo oslobađanje pomaže umanjenju bola, smirivanju**

**Serotonin kao važan neurotransmitor ima sličan učinak**



**Dopamin, hormon koji luči hipotalamus, veže se za osjećaje zadovoljstva i uzbuđenja, a njegov "manjak" može dovesti do tuge, bezvoljnosti, nesanice**

**"Dolazeći" iz zadnjeg režnja hipofize, *oksitocin* nam donosi osjećaje zadovoljstva, nježnosti i privrženosti, oslobađajući se prvenstveno prilikom spolnog odnosa**

