

# MEDYCZNE ASPEKTY EMOCJI WSPIERAJĄCYCH DOBROSTAN CZŁOWIEKA

PROF. ZW. DR HAB. NAUK MED. JADWIGA JOŚKO-OCHOJSKA

PROBLEMY DNIA  
CODZIENNEGO

TRAUMY

PANDEMIA

WOJNY NA  
ŚWIECIE

CHOROBY  
PRZEWLEKŁE

## EPIGENETYKA

↓ ↓ ↓ ↓  
DZIEDZICZENIE  
POZAGENOWE

NOWE NEURONY  
MNIJ CHORÓB  
DŁUŻSZE ŻYCIE  
BEZ DEPRESJI  
ZDROWSZY EPIGEN

LĘK  
SMUTEK  
ZŁOŚĆ  
OBRZYDZENIE  
**RADOŚĆ**



UKŁAD  
ODPORNOŚCIOWY

MÓZG



MODEL "RAZ"

R - RADZENIE SOBIE  
ZE STRESEM

A - AKTYWNOŚĆ  
RUCHOWA

Z - ZDROWE  
ODŻYWIANIE

DOPAMINA  
SEROTONINA  
ENDORFINY  
OKSYCOLYNA