



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj
C.U.I.: 22441148
Tel.: 0725161169

www.lauramariacojocaru.ro

22.10.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Plăcerea senzorială și plăcerea imaginară**

Prin studiul persoanelor care afirmă că sunt fericite, s-a ajuns la concluzia că starea de fericire este produsă fizic în cortexul prefrontal stâng al creierului și este legată de neurotransmitorii dopamină, oxitocina, endorfine, oxid nitric și serotonină.

Potrivit psihologului Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al [Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă \(INLPSI\)](#), dopamină mediază transferul emoțiilor pozitive între cortexul prefrontal stâng și centrul emoțional din nucleul accumbens. Mai mult, dopamină este în strânsă legătură cu sentimentul de fericire care apare la realizarea unui obiectiv, la reușită.

“De cealaltă parte, oxitocina este produsă de hipotalamus și secretată de glanda pituitară și este în legătură cu fericirea care apare atunci când suntem îndrăgostiți sau când ne alintăm copilul, animaluțul ș.a. Endorfinele (morfină naturală) sunt stimulate de oxitocina și au legătură cu lipsa durerilor fizice și euforia simțită în urmă exercițiilor fizice sau când suntem entuziasmați de o persoană, idee, situație. Oxidul nitric este produs prin intermediul valvei situate în faringele nazale, motiv pentru care meditația și respirația nazale sunt foarte importante. Oxidul nitric are un efect de calmare ce determină la nivel celular o reacție în lanț, prin intermediul căreia vasele de sânge se relaxează și se dilată. Nu în ultimul rând, serotonină este stimulată tot de oxitocina și este responsabilă de creșterea stării de spirit, creșterea încrederii, determinării și a unei mai mari doze de autoacceptare”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

Există 2 aspecte ale stării de fericire, implicite ale stării de plăcere:

1. **Plăcerea senzorială**, adică plăcerea produsă de experiența propriu-zisă
2. **Plăcerea anticipativă sau imaginară** care este legată de anticiparea unui eveniment viitor care este producător de plăcere sau pur și simplu imaginarea unui moment de



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu

plăcere, de exp. o relaxare pe plajă, o baie în mare, o îmbrățișare, o plimbare pe cărări de munte, etc.

“Neurotransmitatorii se declanșează la fel în ambele situații. În momentele din viață în care zicem că suntem stresați, de fapt se activează o altă parte a hipotalamusului, cea care se ocupă cu autoapărarea. Glandele suprarenale eliberează adrenalină (sau epinefrină) care declanșează reacția de tipul “luptă sau fugi”. Sistemul nervos simpatic este cel responsabil pentru generarea răspunsului. Oxitocina diminuează secreția de citocine, inhibă indirect secreția de ACTH (hormonul adrenocorticotrop) și inhibă amigdala de la care provine teamă, neliniștea, grijile care declanșează reacția de tipul “luptă sau fugi”. Efectul reacțiilor de tipul “luptă sau fugi” este scăderea sistemului imunitar. Stările de fericire, mulțumire, împăcare, iertare, acceptare, plăcere, bucurie, relaxare, întăresc sistemul imunitar”, consideră psihologul Laura Maria Cojocaru.

Ce facem pentru a ne întări sistemul imunitar, pentru a ne aduce în ființa și în viața noastră starea de sănătate și fericire?

Specialistul este de părere că trebuie să mergem pe cele 2 cai care produc plăcerea: activități concrete și activități anticipativ/imaginative.

1. Din activitățile concrete fac parte: socializarea cu persoane pozitive și de la care ai ceva de învățat, timp petrecut în natură, mișcare fizică, activități recreative (film, teatru, citit, hobby-uri, excursii, concedii, etc.), o alimentație echilibrată, timp de odihnă echilibrat, relații sănătoase, viață intimă împlinită, restructurarea modului de gândire și raportare la evenimentele vieții.
2. Din activitățile anticipative/imaginative fac parte: tehnici de meditație, accesarea unor tranșe de hipnoză și autohipnoza, tehnici de relaxare, tehnici de respirație. Acest tip de activități au ca rol activarea frecvenței alfa a creierului când undele creierului încetinesc, ajungând la un ritm ce poate fi văzut pe EEG ca un model care arată ca o freză cu dinții reguțați, cu frecvența de 8-12 Hz.

“În starea alfa se activează sistemul nervos parasimpatic, se reduce secreția de cortizol, se reduc pulsul cardiac, rată respirației și rată metabolică, se intensifică fluxul de sânge către creier, crește activitatea din creierul prefrontal stâng (activ la persoanele fericite), este întărit sistemul imunitar. În concluzie, activarea stării alfa reduce durerea, anxietatea, depresia, favorizează funcția cognitivă, memoria, concentrarea, organizarea, reduce tensiunea sanguină, ajută la menținerea longevității și tinereții, diminuează dependențele (înlocuind substanțele din exterior - care produc de moment o stare de bine - cu substanțele



LAURA MARIA COJOCARU
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj
C.U.I.: 22441148
Tel.: 0725161169
www.lauramariacojocaru.ro

fizice, declanșate natural), contribuie la o greutate adecvată, îmbunătățesc calitatea vieții”, conchide Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), .

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.

Persoane de contact

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &
Trainer NLP si INLPSI
Tel. 0725161169
e-mail: psih_lauramaria@yahoo.com
<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>
<http://inlpsi.ro/>
<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

Transmite,
Dr. Tănase Tasențe
Director General
Plus Communication

