

Prof. GIORGIO Maria BRESSA

# L'INFELICITA' CHE CI CREIAMO.....

Ricerca - Segnalibri

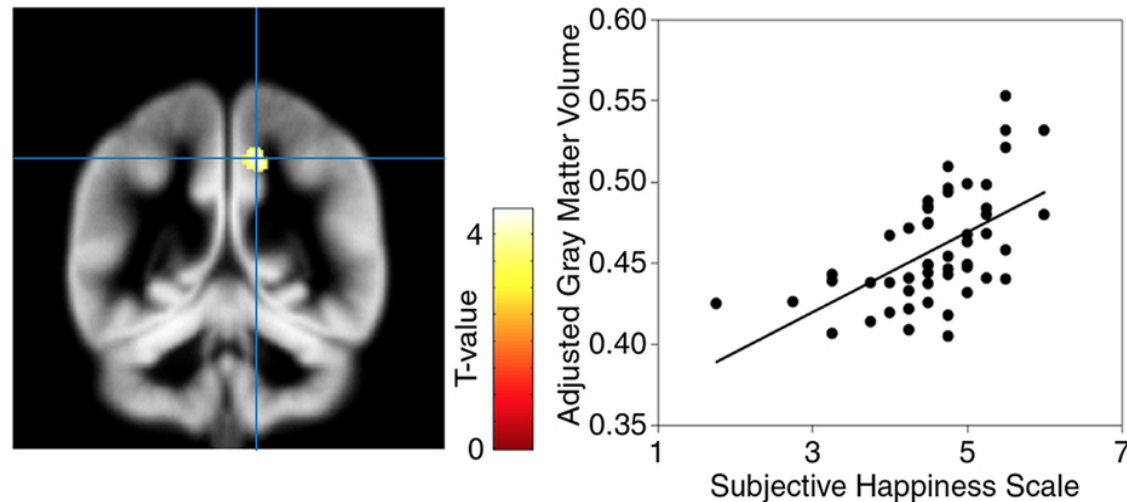
▼ ☆ Preferiti

- Figure 1: Brain region significantly associ...
- 7 Common Habits of Unhappy People
- (99+) Libero Mail
- Calze Trasparenze
- Facebook
- X-Dress - Passione Crossdresser
- Contact Marion, Transdreams
- Health Service
- foc00109000003.pdf
- Stress & Aging
- Microsoft Word - 4685.docx
- PTSD and dementia - Dr Philip Morris
- The association of anxiety and depressio...
- JAMA Network | JAMA Psychiatry | The T...
- The hardwired difference between male...
- Sex differences in the structural connect...
- Common polymorphism in the oxytocin r...
- Rencontres 100% gratuit pour les femme...
- LGBT adoption - Wikipedia, the free ency...
- grinde - home
- Genitori, imparate ad ascoltare - In forma...
- Genitori, imparate ad ascoltare - In forma...
- salute\_9-luglioDEF-2.pdf
- Se siamo amici è perché i nostri geni si s...
- Short Screener Manual
- Microsoft Word - SCUOL MEDICINA1\_DO...
- The Brain from Top to Bottom Blog - Adv...
- Dalla retorica al 'debate': a scuola si inse...

Modifica

## Figure 1: Brain region significantly associated with the subjective happiness score.

From: [The structural neural substrate of subjective happiness](#)



(Left) A statistical parametric map ( $p < 0.001$ , peak-level uncorrected for display purposes). The area is overlaid on the spatially normalized gray matter tissue probability map. The blue cross indicates the location of the peak voxel. The red-white color scale indicates the T-value. (Right) A scatter plot of the adjusted gray matter volume as a function of the subjective happiness score at the peak voxel.

[Back to article page >>](#)

MENU

SCIENTIFIC  
REPORTS




Altmetric: 387 Views: 13,049 More detail >>

PDF Tools

Article | OPEN

# The structural neural substrate of subjective happiness

Wataru Sato , Takanori Kochiyama, Shota Uono, Yasutaka Kubota, Reiko Sawada, Sayaka Yoshimura & Motomi Toichi

Scientific Reports 5, Article number: 16891 (2015)

doi:10.1038/srep16891

Download Citation

Limbic system | Social behaviour

Received: 04 March 2015

Accepted: 21 October 2015

Published online: 20 November 2015

Sections Figures

Abstract

Introduction

Results

Discussion

Methods

Additional Information

References

Acknowledgements

Author information

Comments

## Abstract

Happiness is a subjective experience that is an ultimate goal for humans. Psychological studies have shown that subjective happiness can be measured reliably and consists of emotional and cognitive components. However, the neural substrates of subjective happiness remain unclear. To investigate this issue, we used structural magnetic resonance imaging and questionnaires that assessed subjective happiness, the intensity of positive and negative emotional experiences, and purpose in life. We found a positive relationship between the subjective happiness score and gray matter volume in the right precuneus. Moreover, the same region showed an association with the combined positive and negative emotional intensity and purpose in life

OFBRESSA 2016

# STARE BENE SIGNIFICA.....

AMARE    LAVORARE    VIVERE    COSTRUIRE

SORRIDERE    EMPATIZZARE    SPRONARE

AIUTARE    DIFENDERSI    PROTEGGERSI    ARRABBIARSI

PIANGERE    RIDERE    VIAGGIARE

CONOSCERE    CONDIVIDERE    GIOCARE    RATTRISTARSI

AIUTARE    ABBRACCIARE    LOTTARE    *etc etc etc*

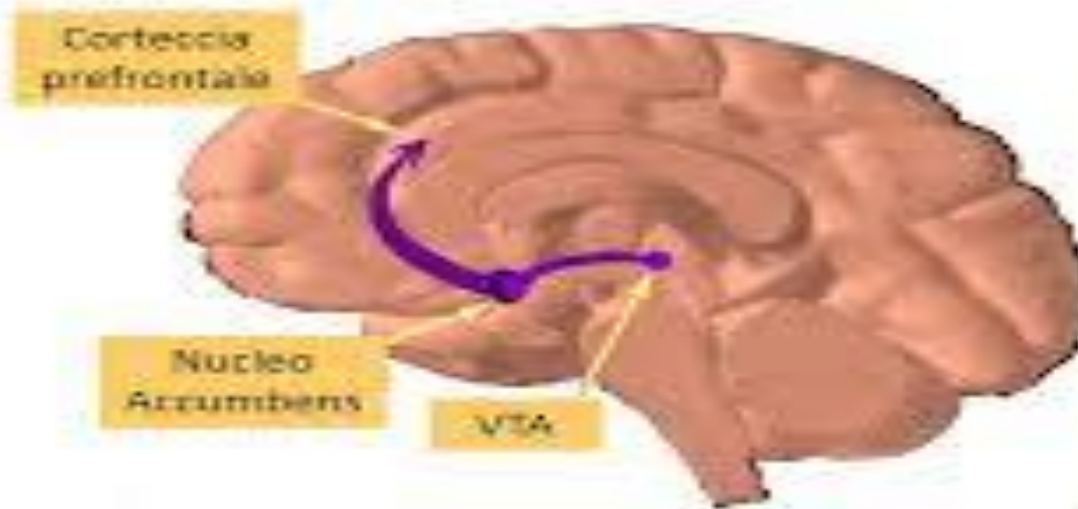


PROFBRESSA2016

# IL CERVELLO CI DIRIGE , NOSTRO MALGRADO !

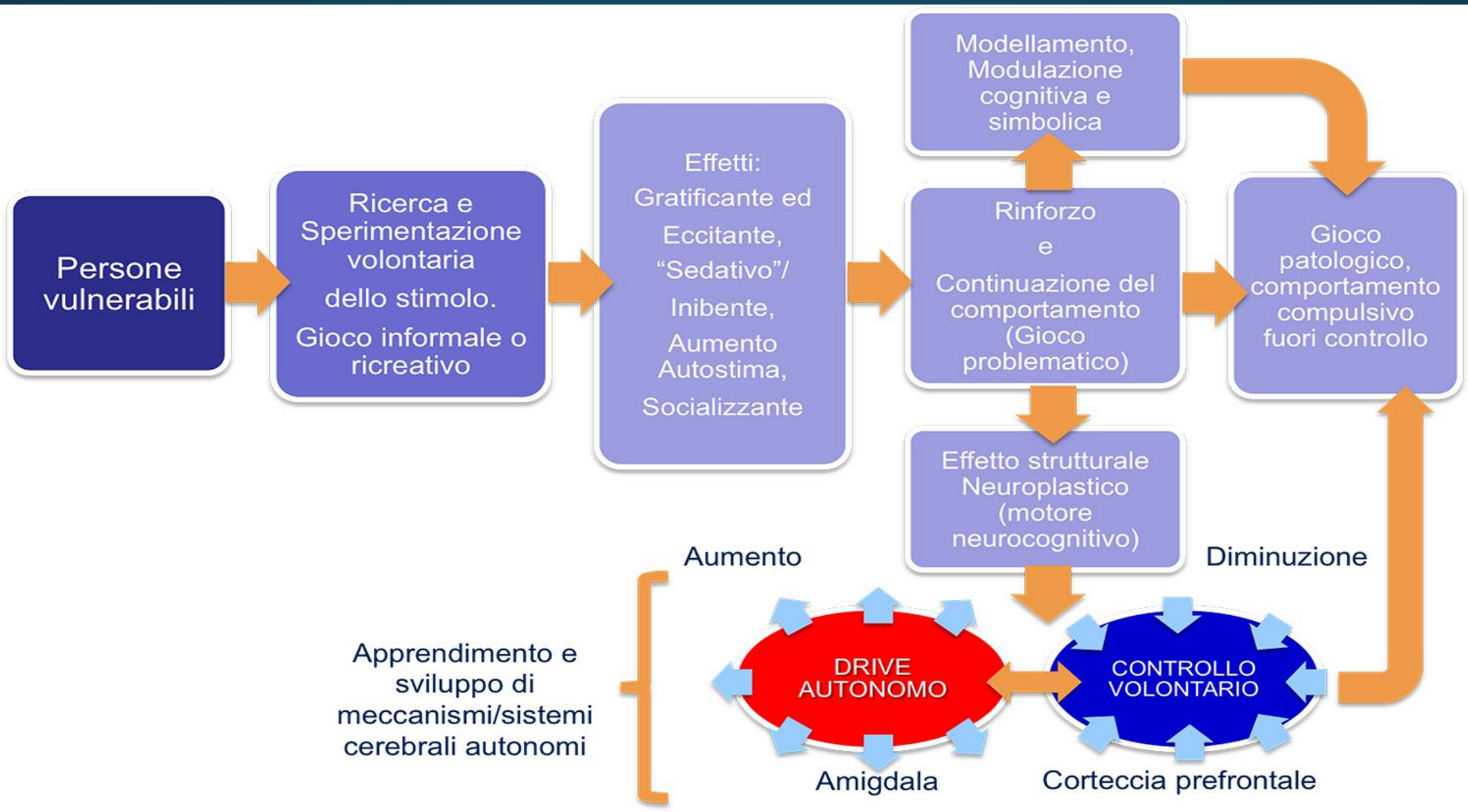
- Nasciamo con una struttura predisposta determinata dai geni
- Subiamo le influenze dell'ambiente e dell'educazione
- Ci conformiamo all'ambiente e alla cultura
- La nostra genetica (epigenetica) si adatta ma non si piega
- Molto precocemente il temperamento (genetico ) evolve verso la strutturazione della personalità
- La personalità non si cambia ma le cattive abitudini legate alla personalità si possono modificare.

## SISTEMA DOPAMINERGICO MESOLIMBICO: LA VIA DEL "PIACERE"



Il sistema dopaminergico mesolimbico ha un ruolo centrale nei meccanismi di gratificazione (cervello di reward).

L'attivazione del sistema di reward rende piacevole il nutrirsi, il bere, le interazioni sociali, il comportamento sessuale, quello materno, che sono fondamentali per la sopravvivenza della specie.





# BAMBINI FELICI.....



PROFBRESSA2016

dreamstime.com

# GIA'.....





# Spunti per la felicità del bambino (A.Oliverio)

- +calore –tensioni
  - +presenza –lontananza
  - +ottimismo –negatività
  - +attenzioni-iperprotezione
  - +fermezza-durezza
  - +ascolto-indifferenza
  - +dialogo-dogmatismo
  - +sincerità-ansie
- +valori-regali
  - +autonomia-restrizioni
  - +gioco-tv
  - +cultura-trash
  - +allegria-preoccupazioni
  - +coerenza-cedevolezza
  - +bambina-velina
  - +attività-passività



# **THE FAILERS...**

**struggled more in stressful situations**

**had more trouble paying attention**

**had greater difficulty maintaining friendships**

**scored lower on the S.A.T. (by over 200 points)**

**prone to a much higher higher body-mass index**

**were more likely to have drug addictions**

# PREDISPOSIZIONE AL BENESSERE

- ACQUISIZIONE PRECOCE
- CONTENIMENTO ADOLESCENZIALE
- CORREZIONE GIOVANILE
- STABILIZZAZIONE ADULTA
- RIPROPOSTA SENILE



**IMMAGINI DI FELICITA'  
IN MOMENTI DIVERSI  
DELLA VITA**



*"Nessun vento è favorevole  
per il marinaio che non sa  
verso quale porto dirigersi"*

Lucio Anneo Seneca  
*Epistulae morales ad Lucillum, LXXI*

COME USCIRE DALLA  
TRAPPOLA DELLA FELICITA'  
PER STARE BENE CON SE STESSI

# CI SERVE QUINDI ....

- INGREDIENTI NECESSARI PER ESSERE

- 

POTENZIALMENTE

- 

FELICI



# VICINANZA AFFETTIVA



# POSSO MA NON VOGLIO



# DETERMINAZIONE POSITIVA



Clara De Luca

Piero M. Turchio

# PRODURRE BENESSERE

(in collaborazione con)

Una rassegna per affrontare nel nuovo agone stabilizzativo  
nella salute aziendale



in collaborazione con





Non possiamo pretendere che le cose cambino  
se continuiamo a fare le stesse cose



Albert Einstein

Stare bene è  
non solo un  
tuo diritto,  
**È UN TUO  
DOVERE.**



# DEDICATO AI LAMENTOSI!

**Starmale**

**mensile di cose brutte, malessere e disagi**



Il benessere è un vezzo  
da incoscienti



GRAZIE!



