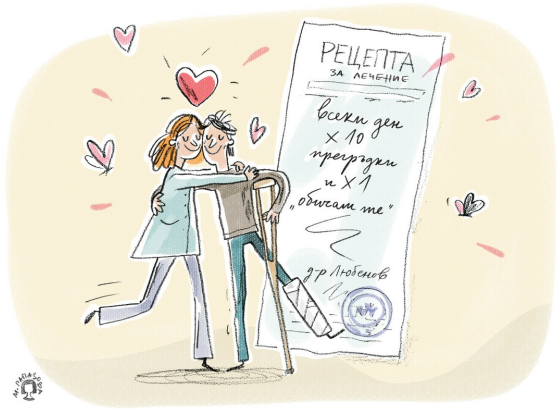
Любов вместо хапчета - възможно ли е?

Новини | Наука | на 14.02.2022 06:00 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Месецът, в който празнуваме Свети Валентин, е подходящ момент да ти разкажем как любовта може да ни помогне да се чувстваме по-добре.



Спомняш ли си как, когато беше малък, мама и татко целуваха ожуленото ти коляно? Или как родителите те прегръщаха, когато беше болен? Това съвсем не е случайно – учените са доказали, че любовта, прегръдката и целувката намаляват болката. Месецът, в който празнуваме Деня на любовта – 14 февруари, е подходящ момент да ти разкажем повече за това.

Силното чувство на любов може да облекчи болката, подобно на болкоуспокояващите, показва проучване на Медицинския факултет на Станфордския университет.

Когато хората изпитват силна любов, настроението им се променя – те стават по-щастливи, чувстват се ободрени. Това пък оказва влияние върху начина, по който усещат болката. Как става това?

В нашия мозък има системи, които отделят допамин – вещество, което се освобождава, когато очакваме награда или удоволствие и когато правим приятни неща. То има голяма роля за това да изпитваме удовлетворение и радост. Затова често е наричано "хормон на щастието" (малко погрешно, защото всъщност е нервотрансмитър, а не хормон, но това е друга тема). Допаминът участва в много функции на тялото.

„Оказва се, че областите на мозъка, активирани от силна любов, са същите, които лекарствата използват за намаляване на болката“, казва д-р Артър Арън, професор по психология и един от специалистите в изследването. Арън изучава любовта от 30 години.

„Мислите за любимия активират същата област в мозъка, която реагира и при възнаграждение – например, когато спечелите много пари“, казва той.

Учените се надяват, че изследването на този процес може да доведе до откриване на нови методи за намаляване на болката. Това ни казва също, че не е нужно да разчитате само на лекарства, за да се лекуваме.

И докато си разменяме шоколадови сърчица и червени балони по повод 14 февруари, нека да помислим колко ни помага обичта да се чувстваме добре – здрави и щастливи. И нека да прегръщаме по-често любимите си хора.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1957-lyubov-vmesto-hapcheta-vazmozhno-li-e

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени