

مدم من حب؟ ليس انت، بل دماغك



الحب يمكن أن يجعلك تشعر بشعور مختلف، بعض الأحيان تكون سعيداً ، وأحياناً محموماً وبعض الأحيان مريضاً تماماً . ويبدو أن المخدرات تفعل نفس الشيء . ولكن ما هو مدى العلاقة بين الحب والمواد المخدرة . بالنسبة للدماغ الحب والمخدرات لها تأثير مشابه.

الوقوع في الحب يغمر الدماغ بالمواد الكيميائية والهرمونات التي تساعد على تكوين وصلات وتنتج

مشاعر النشوة والإفتتان - نفس التأثيرات التي تحدثها العديد من المخدرات . ولكن لماذا يعامل عقلك حبيبك كأونصة من الكوكايين؟ اتضح أنه لا يمكن تجنب ذلك ، فلقد بُرمج بهذه الطريقة.

لماذا الحب مخدر فوي ؟ الحب وإدمان المخدرات يشتركان في التأثير . الدماغ له نظام مكافأة للاشياء الجيدة التي حدثت لك.

نظام المكافأة يتواصل عن طريق الدوبامين. يُفرز الدوبامين كإشارة إلى بقية الدماغ باعتبار أن شيئاً جيداً قد حدث لك. المخدرات تختطف الدوبامين وقد تزيد الشعور بالمكافأة. بعد أن يستهلك الدوبامين يتوقف الشخص إلى جرعة أخرى منه وهذا هو أساس الإدمان.

المخدرات المختلفة تدفع بنظام المكافأة بطرق مختلفة، بعضها بشكل مباشر، والبعض يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية كالأوكسيتوسين والسيروتونين والمواد الافيونية ولكن الحب يصل إلى (يصيب) كل تلك المسارات وفي الوقت نفسه الروابط الاجتماعية والحميمية الجسمية ووعود الممارسات الجنسية كلها تقوم بالتحفيز بشكل مباشر بزيادة الدوبامين. نظر المحبوبين إلى عيني كل منهما والمعانقة والوصول إلى النشوة تفرز الأوكسيتوسين من منطقة المهداد hypothalamus و التي تحفز مسار المكافأة بشكل غير مباشر وتجعل المكافأة خاصة بهذا الشخص (المحظوظ).

كما يفرز الحب السيروتونين والمواد الافيونية، وهي المكونات الفعالة في الهيروين. وفي النهاية ذلك سوف تكون تماماً مدمى شخص ما وليس مدمى شيء ما (كل المخدرات) . لا عجب عندما تخرج من الحب، هذه المواد الكيميائية تتوقف وبعدها يمكن أن يكون الأمر صعباً . ومما يزيد الطين بلة الآن عندما يبدأ الدماغ في إفراز هرمونات التوتر، فإنها يمكن أن تجعلك مريضاً وتحجعلك تتوقف إلى ما كنت قد فقدته.

الأوكسيتوسين موجود للمساعدة يُفرز خلال العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والأشخاص الذين تهتم بهم

وهذا يُبين لماذا مؤازرة الأصدقاء والمجموعات أخرى مهمة في تعافي المدمنين. وربما مكسوري القلب

قد تصاب أنت بذلك. وفقاً لدراسة قد تكون مدمن حب

من مطالعة صور مسح الدماغ لذوي القلوب المكسورة، وجد الباحثون أن التعافي من الانفصال (بين المحبوبين) هو كترك الإدمان على المخدرات.

"الحب الرومانسي إدمان" كما قالت هيلين فيشر، باحثة الأنثروبولوجيا البيولوجية في جامعة روتغرس، ومؤلفة الدراسة. "تخميني هو أن الإدمان الحديث عندنا - النيكوتين والمدرات والجنس والقمار - ببساطة يختطف هذا المسار الدماغي القديم الذي تطور منذ ملايين السنين، والذي تطور للحب الرومانسي ... نظام الدماغ تطور لتركيز طاقتكم على شخص ولتبدأ معه عملية التزاوج".

وقالت فيشر، التي درست لفترة طويلة الأسس التطورية للحب والجنس وال العلاقات قالت أنها درست في السابق العشاق السعداء إلا أنها قالت إن الدراسة الأخيرة على المنفصلين للتو والمكتئبين هي أهم دراسة قام بها قط

"لا أحد يخرج من الحب حياً" ، كما قالت فيشر. "أنت تتحول إلى شخص مزعج أو مؤذ عندما تُرْفَض . وذلك عندما ينتحر الناس هناك نظام دماغ قوي جدا له تأثير دراماً تيكي على حياتك كلها.

الحب ، كالمخدرات ، يمكن أن يجعل الشخص مهوساً ولهم رغبة شديدة (توافاً)

"شعراؤنا وأغانينا ورواياتنا ، ومسلسلاتنا ومسرحياتنا ، تتحدث عن ذلك دائماً ، والآن نستطيع أن نؤكد لها في ما وجدناه في الدماغ" ، كما تقول.

لختبار فرضيتها عن الحب كإدمان ، جندت فيشر 15 رجلاً وامرأةً في عمر طلاب الجامعة ، وكلهم من ذوي الميل إلى الجنس المغاير (يعني ليسوا من المثليين) يعانون من صدمة الانفصال. في المتوسط ، المتطوعون في الدراسة رفضوا من قبل شركائهم قبل حوالي شهرين من بدء الدراسة وقالوا إنهم ما زالوا في حالة حب.

عندما كان المشاركون ينظرون في صور عشا قهم السابقين ، كان الباحثون ينظرون في صور أدمغتهم.

اجزاء الدماغ التي أعطت إشارة كانت هي نفسها التي لها علاقة بإدمان الكوكائين والنوكوتين وألالم الجسدي والحزن والتعلق كما تقول فيشر.

الدراسة يمكن أن تساعد مدمني الحب

والآثار المترتبة على العلاج قد تكون عميقة.

وأضافت "أعتقد أن يساعد في ما يجب القيام به حيال ذلك، وإذا كان هو حقا إدمان، ما عليك إلا التعامل معه على أنه كذلك".

على سبيل المثال ، عندما يتعلق الأمر بمحاولة أن تبقى صديقين لتبادل الرسائل ورسائل البريد الإلكتروني ، قل/قولي لا فحسب . كما تقول الباحثة

وقالت "الأمر أشبه بمحاولة التخلص من السجائر وتدخين واحدة كل مساء. لن يفيد ذلك في ترك التدخين".

في حين ساعد علماء النفس اشخاصاً منذ فترة طويلة على التغلب على هوس الحب وال العلاقات ، يقول البعض إن دعم العلم يمكن أن يساعد أولئك الذين يبحثون عن علاج لهذه الحالة.

وقالت سوزان بيبيود، مستشاره إدمان الحب ومؤلفة كتاب "إدمان الحب" إن دراسة فيشر هي من بين أكثر الدراسات الرائدة في كيمياء الحب.

المعروف منذ زمن بعيد للخبراء في مجال الاعتماد على الذات، الحب ينتج مواد كيميائية منبهة للدماغ و التي يمكن أن تجعلنا نصبح مدمنين.

"هذه الدراسة تضفي الشرعية على ما نعرفه بالفعل"، كما قالت. "كيف تساعدنا هذه الدراسة على أن تكون مدمني حب؟ لسبب واحد، لأنها تقلل من العار الذي نشعر به لكوننا مدمني حب لأنها تجعل من إدمان الحب شكلاً مشروعًا من أشكال المرض العقلي ككافحة أنواع الإدمان."

الحب يشفى كل الجروح، وحتى العلم يقول ذلك

في حين أن المعلومات لا تجعل من إدمان الحب مرضًا يمكن علاجه، ولكنها تجعله أقرب إلى العلاج الطبيعي.

في غضون ذلك، قالت فيشر إن دراستها تدعم أحد أكثر الأقوال العلمية المأثورة التي اجتازت اختبار الزمن: الزمن كاف لزوال الألم.

"الزمن يشفى"، كما قالت، موضحة بمرور الزمن ، فان النشاط في أجزاء الدماغ المرتبطة بالتعلق والإدمان تنخفض. " الناس يقولون دائما ان الزمن كفيل للشفاء ولقد أثبتنا ذلك ".