

ВОЗДЕЙСТВИЕ ГОРМОНОВ ЛЮБВИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Авторы: Булина Полина Алексеевна (СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)
Федорова Мария Анатольевна (СЗГМУ им. И.И. Мечникова)
Богданова Дарья Сергеевна (СЗГМУ им. И.И. Мечникова)

Аннотация: В статье представлено исследование о влиянии гормонов влюбленности (окситоцин, дофамин, адреналин, кортизол) на состояние физического здоровья и эмоционального фона студентов, находящихся в отношениях на период опроса. На основании полученных данных были оценены эмоциональный фон, иммунитет, сон, поведение, в том числе пищевое, общее состояние организма и сделаны выводы о соответствующих изменениях.

Ключевые слова: влюбленность, гормоны влюбленности, физиология

Актуальность: Каждый человек влюбляется. В наши дни в связи с огромной загруженностью и многозадачностью студентов им всегда важно находиться в тонусе. Влюбленность с физиологической точки зрения обуславливается действием различных гормонов, которые оказывают влияние на все системы человеческого тела. Необходимо своевременно и адекватно реагировать на изменение в своем организме, а информированность о процессах, происходящих в нас, и механизмах действия различных гормонов упростит эту задачу.

Цель: Исследование влияний гормонов на организм человека в период влюбленности.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 110 студенток, находящихся на данный момент в отношениях и испытывающих чувство влюбленности. Был разработан опросник, в основу которого легли видимые эффекты различных гормонов, также испытуемые проходили тест на регистрацию скорости реакции.

Полученные результаты:

Эмоциональный фон: 64,5% студенток отметили приливы энергии и эмоциональное возбуждение, что является результатом действия адреналина, норадреналина и кортизола. 93,6 % опрошенных отметили грусть в отсутствие любимого человека, данное воздействие обусловлено понижением эндорфина и серотонина. В противовес этому 94,6% девушек подтвердили наличие эмоционального подъема, чувства радости, когда партнер рядом – серотонин и эндорфин повышены.

Иммунитет: У трети опрошенных наблюдался прилив энергии и сил в начальный период отношений, а спустя время – ухудшение общего самочувствия, ослабления иммунитета/ болезнь, что связано с подавлением иммунитета кортизолом после продолжительного действия в организме.

Сон и циркадные ритмы: 40% опрошенных согласились с утверждением, что их сон стал более спокойным, а также 18% отметили, что он стал более продолжительным и 34,5% не заметили никаких изменений. За спокойный и продолжительный сон отвечает окситоцин. Большинство девушек (76%) имеют нормальный сон, продолжительностью 6-8 часов.

Поведенческие реакции: 87,2% студенток ответили, что им проще продолжать начатые дела после похвалы и комплементов. Данное явление обусловлено влиянием окситоцина и эндорфина. 60% опрошенных стали больше отвлекаться и чаще терять концентрацию, находясь в отношениях. Дофамин, адреналин - уменьшают концентрацию, окситоцин - усиливает концентрацию. 54,5% опрошенных определяют свое поведение как спокойное после начала отношений, 25,5% не заметили изменений, 17,3% стали более рассеянными, а 9,1% стали более раздражительными. Спокойствие - окситоцин. Раздражительность - адреналин, норадреналин, кортизол. Рассеянность - дофамин, адреналин

Общее состояние (сердечно-сосудистая система): 58,1% испытывают головокружения, которые вызывают гормоны фенилаланин и эндорфин. 70,9% девушек чувствуют учащенный пульс и сердцебиение при виде своей второй половинки. Данный феномен обуславливают гормоны дофамин и адреналин. Перед встречей с партнером 50% опрошенных отметили прилив крови к лицу и ощущение жара - адреналин.

Пищевое поведение: 59,1% опрошенных не отметили изменений в пищевом поведении, примерно 20% указали снижение и такое же количество отметило улучшение аппетита. Кортизол увеличивает в поджелудочной железе выработку глюкозы, поставляя таким образом организму много энергии. Поэтому влюбленным не хочется спать и есть.

Помимо опросника, девушкам было предложено пройти тест на оценку сенсомоторной реакции. Первая проба проводилась до встречи с партнером, вторая - после. По результатам теста у 80% опрошенных наблюдалось увеличение времени реакции. Вместе с тем, мы попросили девушек охарактеризовать свое состояние перед второй попыткой. Большинство ответили, что ощущают спокойствие, радость и счастье. Данный факт обуславливает замедление реакции и свидетельствует о том, что мобилизации всех функций организма зачастую не происходит.

Выводы

Таким образом, гормоны, которые выделяются во время влюбленности, вызывают множественные эффекты. Они влияют на эмоциональный фон, иммунитет, сон и циркадные ритмы, поведенческие реакции. В зависимости от преобладания гормонов могут наблюдаться изменения в адаптационных процессах.

Список литературы:

1. Algoe, Sara B et al. "Oxytocin and Social Bonds: The Role of Oxytocin in Perceptions of Romantic Partners' Bonding Behavior." Psychological science vol. 28,12 (2017): 1763-1772.
2. Seshadri KG. The neuroendocrinology of love. Indian J Endocrinol Metab. 2016;20(4):558-563.
3. Makeev S.V., Savel'eva E.V. Himija ljubvi v koncepcii H. Fisher // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija 1: Regionovedenie: filosofija, istorija, sociologija, jurisprudencija, politologija, kul'turologija. -2016. 153-155 s.
2. Loretta Brojning Gormony schast'ja