مدمن حب؟ ليس انت، بل دماغك

الحب يمكن أن يجعلك تشعر بشعور مختلف، بعض الأحيان تكون سعيداً ، وأحيانا محموماً وبعض الاحيان مريضاُ تماماً. ويبدو أن المخدرات تفعل نفس الشيء . ولكن ماهو 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 قوي ؟ الحب وإدمان المخدرات يشتركان في التأثير . الدماغ له نظام مكافأة للاشياء الجيدة التي حدثت لك.

نظام المكافأة يتواصل عن طريق الدوبامين. يُفرّز الدوبامين كإشارة الى بقية الدماغ باعتبار ان شيئاً جيداً قد حدث لك. المخدرات تختطف الدوبامين وقد تزيد الشعور بالمكافأة. بعد أن يُستهلك الدوبامين يتوق الشخص الى جرعة اخرى 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 الى (يصيب) كل تلك المسارات وفي الوقت نفسه الروابط الاجتماعية والحميمية الجسدية ووعود الممارسات الجنسية كلها تقوم بالتحفيز بشكل مباشر بزيادة الدوبامين. نظر المحبوبين الى عيني كل منهما والمعانقة والوصول آلى النشوة تفرز الأوكسيتوسين من منطقة المهاد hypothalamus و التي تحفز مسار المكافأة بشكل غير مباشر وتجعل المكافأة خاصة بهذا الشخص (المحبوب).

كما يفرز الحب السيروتونين والمواد الافيونية، وهي المكونات الفعالة في الهيروين. وفي النهاية ذلك سوف تكون تماما مدمن شخص ما وليس مدمن شيء ما (كالمخدرات) . لا عجب عندما تخرج من الحب، هذه المواد الكيميائية تتوقف وبعدها يمكن أن يكون الامر صعباً. ومما يزيد الطين بلة الآن عندما يبدأ الدماغ في إفراز هرمونات التوتر، فإنها يمكن ان تجعلك مريضا وتجعلك تتوق الى 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 انت بذلك. وفقا 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 روتغرز، ومؤلفة الدراسة. "تخميني هو أن الإدمان الحديث عندنا - النيكوتين والمخدرات والجنس والقمار - ببساطة يختطف هذا المسار الدماغي القديم الذي تطور منذ ملايين السنين، والذي تطور للحب الرومانسي ... نظام الدماغ تطور لتركيز طاقتك على شخص ولتبدأ معه عملية التزاوج ".

وقالت فيشر، التي درست لفترة طويلة الأسس التطورية للحب والجنس والعلاقات قالت انها درست في السابق العشاق السعداء إلا انها قالت ان الدراسة الأخيرة على المنفصلين للتو والمكتئبين هي أهم دراسة قامت بها قط

"لا أحد يخرج من الحب حياً"، كما قالت فيشر. "أنت تتحول إلى شخص مزعج او مؤذ عندما تُرفض. وذلك عندما ينتحرً الناس. ... هناك نظام دماغ قوي جدا له تأثير دراماتيكي على حياتك كلها.

الحب ، كالمخدرات ، يمكن أن يجعل الشخص مهووساً وله رغبة شديدة (تواقاً)

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

لاختبار فرضيتها عن الحب كإدمان ، جندت فيشر ١٥ رجلاً وامرأةً في عمر طلاب الجامعة ، وكلهم من ذوي الميل الى 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 عشاقهم 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 تبقيا صديقين لتبادل الرسائل ورسائل البريد الإلكتروني ، قل/قولي لا فحسب . كما تقول الباحثة

وقالت "الأمر أشبه بمحاولة التخلي عن 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 والعلاقات ، يقول البعض إن دعم العلم يمكن أن يساعد أولئك الذين يبحثون عن علاج لهذه الحالة.

وقالت سوزان بيبودي،مستشارة إدمان الحب ومؤلفة كتاب "إدمان الحب" ان 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 نكون مدمني حب؟ لسبب واحد، لأنها تقلل من العار الذي نشعر به لكوننا مدمني حب لأنها تجعل من إدمان الحب شكلاً مشروعا من أشكال المرض العقلي ككافة أنواع الإدمان."

الحب يشفي كل الجروح، وحتى العلم يقول ذلك

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

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

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