

愛情停看聽

文章出自：
衛生福利部國民健康署健康九九網站
天主教永和耕莘醫院衛教資訊

愛情使人盲目，原來
我們都被大腦給“騙”了！

108.12

看見了，就愛上了，
是真的！

與喜歡的人眼神接觸，為什麼會讓我們臉紅心跳？

大腦真相

因為當他/她正眼直視我們，我們的腦部就會分泌讓人興奮與期待的多巴胺(Dopamin)，引發我們快樂的感覺。

理性思考

多巴胺主導我們的期待感，因為太興奮，太期待，所以有時候我們覺得喜歡對方，可能只是被盯上一眼而已！連對方都還不認識，就開始有很多的期待與好感了。

愛的魔力與距離成反比，
距離越短，魔力越強！

為什麼光是靠近彼此，就讓人興奮，心跳無法抑制的加速？

大腦真相

有好感的兩人互相接近，身上的費洛蒙(Pheromones)，開始影響大腦，使荷爾蒙增加，促進兩人性的衝動感，一時間好像世界只有你，“好想與你在一起”。

理性思考

愛在哪裡？就在腦子裡！所以科學家說，不要忽略了大腦也是我們的「性器官」，要小心我們的距離喔！

愛情就是冒險，愛讓人上癮！

我喜歡的他/她，現在做什麼？打電話給他，他會開心嗎？說喜歡他/她，會成功嗎？

大腦真相

人遇到刺激或事情變化，會引發大腦分泌多巴胺，同時引發冒險的慾望。而愛情本身就是冒險。戀愛中的人想到愛人、看到愛人的照片，腦部的快樂中樞就分泌許多多巴胺，並且把刺激、快樂的感覺儲存起來。愛情引發的大腦快樂竟然與藥物上癮的人的快樂機制是相似的！

理性思考

所以，愛情讓人上癮，無法自拔，原來是多巴胺惹的禍！小心大腦使人盲目冒險的機制。

愛情雞尾酒效應，讓人盲目

為什麼當戀人身體親密接觸，讓人覺得很依賴？

大腦真相

當愛人的身體接近，親吻、擁抱、甚至是發生性行為，大腦會分泌大量的促產素(Oxytocin)，我們的腦好像泡在雞尾酒裡，感覺興奮又安慰。促產素使人的危機意識下降，人與人界線消失，卿卿我我，感覺非常恩愛與依賴。

理性思考

這種信任感其實是腦部負責危機意識的部位降低活力的關係，所以腦部產生的「安全感」與生活中真實的信賴是不同的！可能對方是爛桃花，但因為我們的腦安慰我們，使得我們誤以為對方是暖男與女神。所以，愛情來臨，不要讓身體的刺激，盲目了我們的腦。

當戀人變成恐怖情人，
分手之痛是真的。

我分手了，為什麼心好痛？我擔心分手暴力...

大腦真相

交往過程中愛的感受與刺激，使大腦神經元互相連結，保存愛的回憶。如果連結越強烈，失去的痛苦就強烈！腦科學家掃描關係破裂人的腦發現，心痛不是假想的，是腦部不斷發布「身體痛」訊息，甚至有些人的腦部連結太過強烈，竟然從痛苦轉變成憤怒，變成恐怖情人。

理性思考

相愛容易相處難，愛情要持續到最後能廝守一生不容易，尤其青少年時期的愛情更是難中之難。因此，青少年為避免分手痛苦或暴力，應盡量避免親密性接觸。

要如何避免交到危險情人呢？建議在深入交往之前，還是先做一般朋友，多觀察、了解對方的個性，如果是網路上認識，見面機會不多的話，更要特別謹慎，才能減少遇上危險情人的狀況。

如果不幸已經處於危險關係中，請趕緊向父母、師長、友人求助，與危險情人分手切勿直接硬碰硬，以免火上加油，需要花長一點時間慢慢疏遠，用循序漸進的方式提分手，態度要溫和而堅定，不要讓對方覺得還有挽回的機會，談判時選擇安全的公開場合，一定要請親友陪同。如果遭到言語或暴力威脅，絕對不要隱忍，馬上尋求協助，才能避免危險發生。