Naučnici su otkrili: Osećaj ljubavi može da snizi krvni pritisak, spasi od depresije, zaleči ranu...
Kako ističe profesor psihologije Džulijan Holt-Lanstad: "Veza nam pomaže da se nosimo sa stresom. Partner garantuje emocionalnu podršku. Takođe, ljudi koji su u vezi više pažnje posvećuju preventivi : treningu, pravilnoj ishrani..."
Artur Aron psiholog sa Njujorškog Univerziteta je skenirao mozak ljudi, koji se nalaze u različitim stadijumima zaljubljenosti, da bi shvatio mehanizam uticaja ovog osećanja na ljudsko zdravlje. To je omogućilo da saznamo: ljubav vodi ka oslobađanju dopamina u mozgu. Dopamin je neurotransmiter koji utiče na zadovoljstvo i motivaciju. Isti efekat se dobija kada osoba dobije mnogo novaca ili uzima kokain.
Konkretno Aron je uporedio rezultate skeniranja 17 osoba, koji su u proseku bili 21 godinu u braku, sa rezultatima 17 osoba koji su se nedavno zaljubili. Kod svih ispitanika je uočeno aktiviranje dopamina u mozgu, ali u mozgu zaljubljenih koji nisu bili u braku svetlele su zone odgovorne za anksioznost, stres i opsesiju.
Jednostavno držanje za ruke i grljenje provocira oslobađanje hormona oksitocina, koji smanjuje nivo hormona stresa, snižava krvni pritisak, poboljšava raspoloženje i smanjuje osetljivost na bol, pokazalo je istraživanje na Univerzitetu Severne Karoline. I istraživači Univerziteta u Ohaju su ranije ustanovili da osećaj ljubavi brže zarasta rane.
Osobe koje se nisu još zaljubile Džulijan Holt-Lanstad teši: postojanje jake veze sa prijateljima i rođacima kompenzuje nedostatka ljubavne veze, povećavajući šanse za preživljavanje za 50%. Ako se osoba razvede može početi više da boluje, jer razvod loše utiče na zdravlje.
Izvor