

害相思嗎?你可能真的病了!

May 19

戀愛可以是一種美妙的體驗。的確，研究顯示戀愛中的成年人血壓較低且承受壓力較少，然而戀愛也可能使你生病。

1990年，義大利比薩大學一位精神科醫師發現，戀愛中的人會出現許多和強迫症患者相同的症狀。這兩種人都有明顯的經常性焦慮、對某些事有接近病態的執著以及重複或過分迷戀的行為。瑪拉濟提博士在她的研究中針對三組人做比較：一組是最近戀愛的人，一組是患有強迫症的人，和一組對照組。她發現前兩組人腦中的血清素比控制組的少了40%。血清素是一種神經傳導物質，血清素濃度低的人往往比較具有攻擊性，並且常受到焦慮和憂鬱之苦。由此看來，戀愛是會引起上述的那些問題。

康乃爾大學也有一份研究顯示，戀愛會引響心理健康。一項對全美約八千二百位青少年所作的分析顯示，戀愛中的青少年經歷的憂鬱症狀比沒有戀愛的青少年來得多。

戀愛是一種很美好的感覺，但戀愛的威力也很大。如果你對某人著迷，或是感覺過度情緒化、過度沮喪，那你可能是戀愛了。要知道，腦中的化學變化在這些情緒中扮演著很重要的角色。雖然我們大多數的人都無從選擇，但是如果你能想清楚一點在談戀愛可能會比較健康。