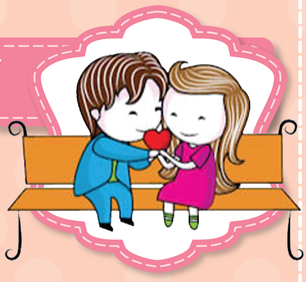
หวานละมุนละไม จากใจถึงใจ เหมือนเป็นดังไออุ่น ที่ส่งตรงไปหากัน ละอยู่ใกล้ไกล ให้ความหวานนั้นพูดแทนหัวใจ[1]

ฮอร์โมน กับความรัก

ถ้าเคยรู้สึกถึง **"หวาน"** แบบนี้พร้อมมีอาการหน้าแดง หัวใจเต้นแรง ทำตัวไม่ถูก เวลาเจอคนที่ใช่แสดงว่า ฮอร์โมนในร่างกายคุณกำลังช่วยกันต่อเติมพื้นที่ของหัวใจให้กว้างพอสำหรับหัวใจอีกดวง ที่กำลังจะเข้ามาอยู่ด้วยกัน

แล้วฮอร์โมนมาเกี่ยวอะไรกับเรื่องหวาน ๆ อย่างเช่นความรัก ทฤษฎี **"รัก 3 ตอน"**[2] จะเฉลยข้อสงสัยนี้เอง

ช่วงที่ 1 "เกิดตัณหา" หรือ "รักแรกพบ"



ช่วงนี้จะมี**ฮอร์โมนเทสโตสเตอโรน** (Testosterone) และ**เอสโตรเจน** (Estrogen) เพิ่มขึ้นในร่างกาย ทำให้เราอยากใกล้ชิดคนรักมากขึ้นโลกทั้งใบมีแต่สีชมพู และความรัก**หวานฉ่ำ**ก็ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น

ช่วงที่ 2 "คลั่งรัก" หรือ "โลกนี้มีแต่เรา"

ช่วงนี้ความรักจะ**หวานชื่น**ที่สุด โดยแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น บางคนแทบจะกินโทรศัพท์แทนข้าว หรือแค่ได้ยินเสียงคนรัก ไม่กี่นาทีก็เดินยิ้มเหมือนคนบ้าทั้งวันซึ่งอาการที่ว่ามาถูกควบคุม โดยกลุ่มสารสื่อประสาทที่เรียกว่า **โมโนอะมิเนส** (Monoamines) ประกอบด้วย

- **โดพามีน** (Dopamine) ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความรักใคร่ชอบพอ ถึงขนาดถูกยกให้เป็น **"สารเคมีแห่งรัก"** หรือ "Chemicals of Love"
- **ฮอร์โมนอะดรีนาลิน** (Adrenalin) ตัวการที่ทำให้เราเหงื่อแตก หน้าแดง หัวใจเต้นรัว ตื่นเต้น ยามเจอคนรัก
- **ฮอร์โมนเซโรโทนิน** (Serotonin) ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ซึมเศร้า หรือกระดี๊กระด๊า

ช่วงที่ 3 "ผูกพัน" หรือ "เธอเท่านั้น"

มีฮอร์โมน 2 ตัวคือ **ออกซิโตซิน** (Oxytocin) และ**วาโซเพรสซิน** (Vasopressin) เป็นสารที่หลั่งออกมาเมื่อชายและหญิงมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ลึกซึ้ง เป็นฮอร์โมนที่ทำให้มนุษย์มีความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความทรงจำของความรักอัน**หวานซึ้ง**

เห็นไหมล่ะว่า เจ้าฮอร์โมนมันรักเราขนาดไหน ขยันขันแข็งทำงานกันทั้งวันทั้งคืนเพื่ออะไร ถ้าไม่ใช่ให้พื้นที่ในหัวใจของคุณออกมาสวยงาม และพร้อมสำหรับต้อนรับหัวใจอีกดวง...

1 ปราโมทย์ วิเลปะนะ เพลง "หวาน"
2 ดร.เฮเลน ฟิชเชอร์ (แห่งมหาวิทยาลัยรุทเจอร์ (Rutgers University)). " ทฤษฎี "รัก 3 ตอน" ".

นิทรรศการ **เรื่อง "หวาน"**
57-02 / No. 07

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)