

สารเอ็นโดฟินส์กับความรัก

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ค. 2552

ในสมองของคนเรามีกลไกการทำงานที่ซับซ้อนมากมายและมีการหลั่งสารเคมีหลายชนิดเมื่อเรากำลังมีความรัก หนึ่งในสารเคมีเหล่านั้นคือสาร เอ็นโดฟินส์ (ENDORPHINES) หรือ สารแห่งความสุข หรือ สารสุข เรื่อง: พญ.เรขา กลลดาเรืองไกร

ความรักไม่ให้สิ่งอื่นใดนอกจากตนเอง

และไม่รับเอาสิ่งใดนอกจากตนเอง

ความรักไม่ครอบครอง และไม่ยอมถูกครอบครอง

เพราะความรักนั้นพอเพียงแล้วสำหรับตอบความรัก

...คาลิล ยิบราน...

ถึงแม้ว่าจะผ่านวันแห่งความรักมานานแล้ว แต่เราก็ยังคงสัมผัสกับความรักรออยู่เสมอไม่ว่าทางตรงก็ทางอ้อม ความรักเป็นสิ่งจรรโลงใจให้กับมนุษย์มานานแสนนาน อาจสังเกตได้จากบทเพลง บทกวี นวนิยาย ละคร หรืออุปราการต่างๆ ก็มักวนเวียนอยู่กับเรื่องของความรัก

ความรักของแต่ละคนก็มีนิยามแตกต่างกัน บางคนมีความรักที่หมายถึงความรู้สึกอยากอยู่ใกล้ คิดถึงเมื่ออยู่ห่างไกล ต้องการทำสิ่งที่ดีให้เพื่อเอาใจ บางคนความรักหมายถึงการอยากใช้ชีวิตด้วย อยากมีครอบครัวด้วยกัน อยากแก่ไปด้วยกัน

บางครั้งความรักก็นำความทุกข์มาให้แก่คนเรา แต่หลายๆ ครั้งที่ความรักนำความสุข ความอึดใจ ปลื้มปิติมาให้ทั้งแก่ผู้รักและผู้ถูกรัก

หลายท่านอาจเคยมีประสบการณ์ยามเมื่อแรกรักใหม่ๆ ถึงแม้จะเป็นการแอบชอบ แอบรักใคร่สักคนก็ตาม ก็มักรู้สึกว่าช่วงนั้นพิเศษกว่าปกติ สามารถนั่งอมยิ้มได้คนเดียวเมื่อนึกถึง มองอะไรๆ สดชื่นไปหมด อยากรู้ความเป็นไปของ

คนที่เรารักทุกอย่าง บ่อยครั้งก็มองเห็นแต่ข้อดีของคนที่เราชอบ เรารัก ต่อมา
เมื่อคบกันนานเข้า ก็ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน เมื่อคนที่รักกันอยู่ด้วยกัน
นานๆ ก็มักจะมี ความผูกพัน กัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เพิ่มขึ้นมานอกจากความ
รู้สึกรักใคร่ในช่วงแรก

สารเอ็นโดฟินส์เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่าง
กาย โดยสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง
(Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์
บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย (Sense of well-
being) หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินส์ก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ นั่นเอง
สารเอ็นโดฟินส์นี้ถูกค้นพบครั้งแรกโดย John Hughs และ Hans Kosterlitz
ในปี ค.ศ.1975 โดยพบในสมองของสุกร ในขณะนั้นเขาได้ให้ชื่อว่าสาร
Enkephalins (ในภาษากรีก egkephalos มีความหมายว่า ภายในกะโหลก
ศีรษะ) และต่อมาได้มีการค้นพบสารเอ็นโดฟินส์อีกหลายชนิดในมนุษย์ โดยคำ
ว่า Endorphine นั้นมีที่มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสาร
มอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย
เมื่อเรามีความสุขหรืออยู่ในสภาวะที่สุขสบาย (Pleasure experience) ไม่ว่าจะ
จะเป็นการจินตนาการหรือความรู้สึกจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น การเล่น
คลอเคลียกันสัตว์เลี้ยงแสนรัก การฟังดนตรีเพราะๆ การอ่านหนังสือที่ดูใจ
การดูภาพยนตร์ การออกกำลังกาย (ในบางตำรากล่าวว่าต้องเป็นการออก
กำลังกายที่หนักๆ) การทำสมาธิ หรือการที่มีความรู้สึกรัก การได้พูดคุยกับคน
ที่เรารัก การได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เรารัก การได้สัมผัสถ่ายทอดความรักซึ่งกัน
และกัน กระทั่งการได้ร่วมรักกับคนที่เรารัก ขั้นตอนการเล่าโลม เหล่านี้เป็นการ
กระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ขึ้น(โดยพบว่าการหลั่งสารเอ็น
โดฟินส์อย่างมากในช่วง orgasm)

เมื่อสารเอ็นโดฟินส์ที่หลั่งออกมานี้จะไปจับกับตัวรับ(receptor) ชนิด Opioid
ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน(Dopamine)
มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่างๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยว
ข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบ

ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และที่สำคัญสารเอ็นโดฟินส์สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune system) โดยมีการศึกษาและรายงานถึงผลของการหัวเราะว่าทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขมีการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

เนื่องจากร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งอาจเคยสังเกตว่าเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหูไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุข ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย การมีความรัก มีคนรักคอยเอาใจใส่ดูแลอยู่ใกล้ๆ การได้รับสัมผัสการกอด จูบ การลูบหัว จับมือจากคนรัก ซึ่งจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจขึ้นทันที เป็นสิ่งที่ทำให้เกิด Pleasure experience เมื่อมีการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์แล้ว คนรักที่กำลังไม่สบายก็จะรู้สึกเจ็บปวดน้อยลง การทำงานของเม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันโรคก็แข็งแรงขึ้น มีผลให้หายเจ็บป่วยได้ไวขึ้นเช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่าความรักนั้น นอกจากจะทำให้สุขใจแล้ว ยังทำให้สุขภาพดีอีกด้วย

ในผู้ที่ติดสารเสพติดนั้น เหตุผลของการใช้สารเสพติดมักเกี่ยวข้องกับความต้องการคลายเครียด คลายความทุกข์ใจ อยากรู้สึกสนุกหรือมีความสุขมากขึ้น ฯลฯ ซึ่งจะพบว่า ถ้าครอบครัว และสังคม มีความรัก ความอบอุ่นให้แก่กันเพียงพอ และรู้จักการหาความสุขจากกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ก็จะทำให้เกิดการหลั่งของ Endogenous Morphine หรือ Endorphine ทำให้รู้สึกสุขสบาย ไม่ต้องหาสารสุขจากภายนอก เชื่อว่าจะช่วยลดปัญหาการใช้สารเสพติดลงได้เป็นอย่างดี

ที่มาข้อมูล : [นิตยสาร Health Today](#)