

3.3 První láska, zamilovanost, přátelství: jak se v tom vyznat

Dospívání přináší spoustu nových pocitů. Některé jsou vzrušující, jiné matoucí. Najednou ti někdo připadá jiný než ostatní. Nejde jen o to, že si rozumíte, ale i o to, jak se na něj/ni díváš, jak ti buší srdce, když se usměje. Ale je to láska? Nebo jen zamilovanost? A co když je to vlastně jen hluboké přátelství? Vyznat se ve vlastních citech není jednoduché. Důležité je začít si klást otázky, vnímat rozdíly a rozpoznávat, co v tobě co probouzí.

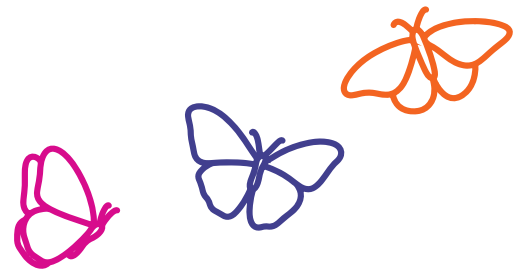
Přátelství je jeden z nejdůležitějších vztahů v životě. S přítelem nebo přítelkyní můžeš být sám/sama sebou. Nemusíš nic předstírat, nemusíš „zaujmout“, stačí být tím, kým opravdu jsi.

Přátelství znamená:

- Můžeme si říct i nepříjemné věci, aniž bychom si ublížili.
- Můžeme mlčet, a přesto se cítit spolu dobře.
- Můžeme se pohádat, a přesto vědět, že jsme důležití.

Někdy přátelství přechází v lásku. A někdy je natolik hluboké, že si ho vážíme natolik, že se ho nechceme pokusit „změnit“.

Zamilovanost je silný emocionální a biologický stav, kdy člověk cítí intenzivní přitažlivost, fascinaci a touhu být nablízku určité osobě. Je to fáze, která často přichází na začátku romantického vztahu a bývá doprovázena pocitem vzrušení, euforie, ideálů a „motýlků v břiše“. Zamilovanost se často objeví náhle a intenzivně. Můžeš se zamilovat do člověka, kterého znáš krátce, ale přitahuje tě něčím výjimečným. Může to být přítel, ke kterému se city najednou změní, a přátelství se začne komplikovat. Může to být i někdo, koho si jen někde zahlédl/a, ale přesto vnímáš něco zvláštního, vzrušujícího, co neumíš přesně pojmenovat.



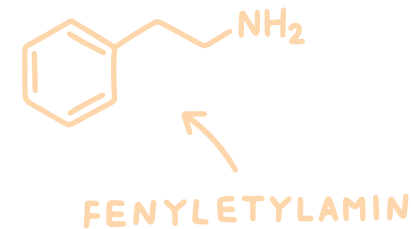
Znaky zamilovanosti:

- Při zamilovanosti můžeš cítit „motýly v břiše“, bušení srdce a nervozitu.
- Neustále na něj/ni myslíš, i když víš, že bys měl/a řešit něco jiného.
- Přemýšlíš, jak vypadáš, co říká, jestli tě vnímá.

- Vidiš u něj/ní hlavně to dobré, slabiny přehlížíš.
- Máš silnou touhu být s druhým člověkem co nejčastěji.
- Fantazíruješ o rozhovorech, dotecích, blízkosti.
- I obyčejné situace ti přijdou výjimečné, když je sdílíte.
- Vytváříš si představy o společné budoucnosti, často velmi romantické.
- Občas se cítíš zranitelně a bojíš se, co bude dál.



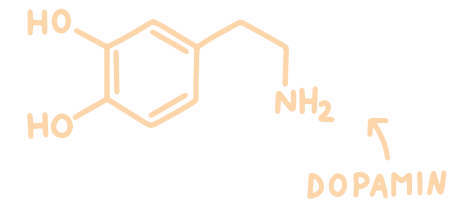
Zamilovanost není jen pocit. Je to **komplexní neurobiologický stav**, při kterém se v mozku odehrává doslova **chemická bouře**. Mozek reaguje na blízkost druhého člověka tak, že spouští uvolňování celé řady látek, tzv. neurotransmiterů a hormonů, které ovlivňují emoce, myšlení i fyzické reakce.



- **Fenyletylamin (PEA)**, „molekula zamilovanosti“
 - Látka podobná amfetaminu, kterou tělo samo produkuje (*proto se někdy říká „zdrogovaný láskou“*).

- **Spouští euforii, vzrušení, zvýšenou pozornost a „motýlky v břiše“.**
- Aktivuje centra mozku spojená s touhou, radostí a motivací.
- Nejvyšší koncentrace PEA se objevuje v rané fázi zamilovanosti **během prvních 6 měsíců vztahu**.

Zajímavost: Fenyletylamin je obsažen i v čokoládě, ale mozek ho sám vytváří v mnohem silnější podobě. #



- **Dopamin**, „hormon odměny“
 - Jedná se o klíčový nervový přenašeč v **systému odměny**.
 - **Způsobuje pocity potěšení, radosti, závislosti a motivace.**
 - Zamilovaný člověk zažívá „návaly štěstí“ při každém kontaktu, zprávě nebo úsměvu druhého.

Zajímavost: Při pohledu na milovanou osobu se aktivuje stejná oblast mozku jako při užití drog (*nucleus accumbens*), proto je zamilovanost tak **návyková**. #