



Через гормональный всплеск проходят все



Дмитрий Лодатко,
врач-андролог

Если исходить из того, что наши чувства и эмоции регулирует комплекс гормонов, то весеннюю активность в самых разных сферах можно объяснить изменением гормонального фона человека. Существуют годовые циклы выработки тех или иных гормонов. В частности, речь идёт о мужском гормоне тестосте-

роне. Он регулирует влечение между мужчинами и женщинами, и в целом повышает работоспособность, умственную и физическую активность.

В течение года тестостерон вырабатывается неравномерно, снижаясь зимой и повышаясь весной. В марте-апреле начинается его увеличение. Пик приходится на летние месяцы.

Годовой цикл можно понять так: расцвет природы влияет на психологический статус человека, головной мозг «командует» вырабатывать большее количество гормонов, в том числе половых.

Если говорить о разнице женских и мужских гормонов, то женский — эстроген — синтезируется из мужского — тестостерона. Тестостерон (который есть и у женщин) регулирует половое влечение, либидо. Эстрогены (имеющиеся и у мужчин) влияют на сексуальное поведение, романтичность, игру.

Есть и суточные циклы выработки половых гормонов. Максимальная концентрация приходится на утренние часы, примерно с 6:00 до 10:00. Именно с утренним увеличением выработки тестостерона связано наличие утренних эрекций у мужчин.

Работает в организме человека и мелатонин — гормон, регулирующий наш ритм сна и бодрствования. От того, как мы высыпаемся, зависит наша активность, работоспособность. На сам же мелатонин влияет ультрафиолетовое излучение. Нехватка солнца оборачивается снижением уровня мелатонина. С приходом весны увеличивается количество УФ-излучения, повышается мелатонин, вместе с ним и настроение.

Каким-то образом специально регламентировать гормональный всплеск, конечно, не следует. Через это проходят абсолютно все. Если говорить о подростковом периоде, то в определённых случаях возможна помощь психолога, но не более того.

С возрастом гормональные подъёмы становятся не столь интенсивными, кривая всплесков становится более пологой. То, что мужчины старшего возраста меньше реагируют, условно говоря, на короткие юбки, наверное, можно объяснить и их жизненным опытом. Но факт остаётся фактом: гормональные всплески гораздо ярче проявляются у молодых людей до 30–35 лет.

Подготовила Карина Турбовская