

অনুভূতিৰ ৰাসায়নিক ভিত্তি

বিপুল শইকীয়া, সহকাৰী অধ্যাপক, ৰসায়ন বিভাগ, ত্যাগবীৰ হেম বৰুৱা মহাবিদ্যালয়, জামুগুৰিহাট

আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ এক বৃহৎ অংশই অধিকাৰ কৰি আছে আমাৰ আবেগ-অনুভূতিবোৰে। আবেগ অনুভূতিবোৰে আমাৰ ব্যক্তিগত বা সামাজিক সিদ্ধান্তবোৰ প্ৰভাৱিত কৰে আৰু আমি কেনে প্ৰকৃতিৰ ব্যক্তি সেয়া নিৰ্ধাৰণ কৰে।



নিঃসঙ্গতা, প্ৰেম, কামুকতা, অপমান, শঙ্কা, আসক্তি, সমবেদনা, পৰিতৃপ্তি, স্বস্তি, গৌৰৱ, অনুশোচনা, মনস্তাপ, বিষন্নতা, গ্লানি, অভিঘাত, কুণ্ঠা, বিমৰ্ষতা, পীড়া, আশ্চৰ্যতা, সন্ত্ৰাস, সন্ত্ৰস্ততা, বিশ্বাস, আস্থা, বিশ্বাস, অধীৰতা, প্ৰোৎসাহ, উদ্যম, ভক্তি ইত্যাদি।

বহু প্ৰকাৰৰ আবেগ-অনুভূতিৰ দ্বাৰা আমাৰ জীৱন প্ৰভাৱিত হয়। ইয়াৰ ভিতৰত প্ৰধান আবেগ-অনুভূতিবোৰ হ'ল - মৰম-স্নেহ, খং, ৰাগ, উদ্বেগ, যত্না, বিমানুভৱ, বিৰক্তি, দুঃশ্চিন্তা, অনীহা, উত্তেজনা, ক্লান্তি, আত্মবিশ্বাস, অবজ্ঞা, সন্তুষ্টি, অসন্তুষ্টি, সাহস, কৌতূহল, হতাশা, ইচ্ছা, বিতৃষ্ণা, সন্দেহ, ভয়, আনন্দ, পৰমানন্দ, বিমূঢ়তা, ঈৰ্ষা, উচ্ছাস, আশা, নিৰাশা, শোক, অপৰাধবোধ, সুখানুভৱ,

কৃতজ্ঞতা, ঘৃণা, আতঙ্ক, শত্ৰুতা, উন্মাদনা, উপেক্ষা, মনোযোগ, পছন্দ, অপছন্দ,

আবেগ-অনুভূতিবোৰ বৰ জটিল আৰু বেলেগ বেলেগ ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত এইবোৰৰ অৰ্থ বেলেগ হ'ব পাৰে কিন্তু দৰাচলতে এইবোৰ হ'ল কিছুমান সচেতন অভিজ্ঞতা যিবোৰক মনৰ বিভিন্ন অৱস্থা, শৰীৰৰ বাহিৰত আৰু ভিতৰত ঘটা বিক্ৰিয়া আৰু অভিব্যক্তিসমূহে সৃষ্টি কৰে। স্নায়ুতন্ত্ৰৰ উত্তেজিতকৰণৰ ফলত এনে অভিজ্ঞতাৰ উদ্ভৱ হয়। আমাৰ মস্তিষ্কত

যিকোনো সময়তে কোটি কোটি সংখ্যক ৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া সংঘটিত হৈ থাকে। এই বিক্ৰিয়াবোৰ সংঘটিত হয় স্নায়ুসন্ধিসমূহে(synapse)সৰবৰাহ কৰা বৈদ্যুতিক আৰু ৰাসায়নিক সংকেতৰ কাৰণে। স্নায়ুসন্ধিবোৰ হ'ল স্নায়ুতন্ত্ৰৰ নিউৰণবোৰৰ মাজৰ সংযোগস্থল যাৰ জৰিয়তে নিউৰণবোৰে নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰৰ সহায়ত পৰস্পৰৰ মাজত বাৰ্তা প্ৰেৰণ কৰে। আনহাতে নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰবোৰে কেন্দ্ৰীয় স্নায়ুতন্ত্ৰত এক মুখ্য ভূমিকা পালন কৰে আৰু পাৰ্শ্বৱৰ্তী নিউৰণত সংকেতসমূহ প্ৰবুদ্ধ নাইবা অৱদমন কৰিব পাৰে।

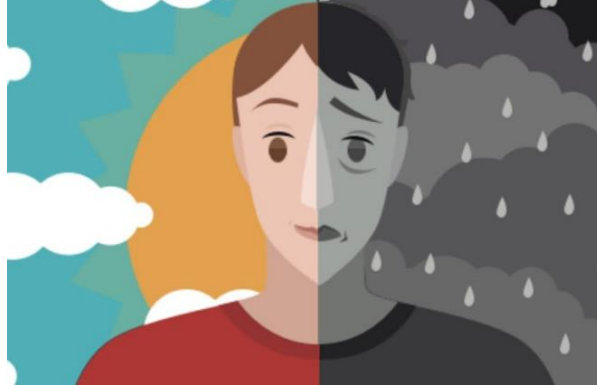
অনুভূতিসমূহক সাধাৰণতে শৰীৰক্ৰিয়াত্বক প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহ যেনে বুকুৰ ঢপ্-ঢপনি, ঘাম নিৰ্গমন, মুখমণ্ডললৈ হোৱা ৰক্তশ্ৰোত আৰু এড্ৰেনেলিনৰ নিঃসৰণৰ ভিত্তিত জুখিব পৰা যায়।

অনুভূতিসমূহৰ এটা মুখ্য অংশ হৈছে অভিব্যক্তি। অভিব্যক্তি স্নায়ুতন্ত্ৰৰ কিছুমান অংশ যেনে মট'ৰ কটেক্স, লিম্বিক তন্ত্ৰ, আৰু মস্তিষ্ক বৃত্তৰ সৈতে জড়িত। মস্তিষ্কৰ সন্মুখ ভাগ আৰু এমিগডালাই অনুভূতিবোৰক আটাইতকৈ বেছি

প্ৰভাৱিত কৰে। মস্তিষ্কৰ সন্মুখ অংশটো সাধাৰণতে সুখ আৰু আনন্দৰ অনুভূতিৰ সৈতে জড়িত। ভয়, ক্ৰোধ আৰু বিমৰ্ষতাৰ সৈতে এমিগডালা নামৰ অংশটো জড়িত। গোটেই দিনটোত আমি ভিন ভিন প্ৰকাৰৰ অনুভূতি লাভ কৰোঁ। এইবোৰৰ বেছিভাগৰে প্ৰকৃতি অস্থায়ী। কিন্তু এই অনুভূতিবোৰ যেতিয়া অত্যধিকভাবে ঋণাত্মক বা বিৰামহীন হয় তেতিয়া সেইবোৰে আমাৰ জৈৱৰাসায়নিক স্থিতি আৰু আচৰণৰ নাটকীয় পৰিবৰ্তন ঘটাবলৈ সক্ষম হয়। মস্তিষ্কৰ কিছুমান স্থানৰ বাবে আৰু মস্তিষ্কত থকা বিভিন্ন ৰাসায়নিক যৌগৰ পৰিমাণে আমাৰ অনুভূতিসমূহক নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে আমি বিপজ্জনক পৰিস্থিতিত পৰিলে আমাৰ মস্তিষ্কই পীড়া হৰমন (stress hormone) নিঃসৰণ কৰে যি যুঁজাৰু মানসিকতাৰ সূচনা কৰে অথবা এপিনেফ্ৰাইন নামৰ নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰেৰে মস্তিষ্কৰ কিছুমান অঞ্চল পৰিপূৰ্ণ কৰি প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহ সৃষ্টি কৰে। বিপদৰ শাম কাটিলে, আমাৰ মস্তিষ্কই কিছুমান ৰাসায়নিক যৌগৰ মাধ্যমেৰে স্থিৰতাৰ বাৰ্তা প্ৰেৰণ কৰি পীড়া প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহক নিবাৰণ কৰে। এই ৰাসায়নিক যৌগসমূহ প্ৰধানকৈ হৰমন আৰু

নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰ প্ৰকৃতিৰ আৰু এইবোৰে দেহক স্বাভাৱিক কৰ্ম সম্পাদন কৰাত সহায় কৰে।

যিবোৰ মুখ্য ৰাসায়নিক যৌগই আমাৰ শৰীৰৰ লগতে মানসিক জগতখনক নিয়ন্ত্ৰণ অথবা পৰিচালিত কৰে সেইবোৰৰ কিছুমান তলত উল্লেখ কৰা হ'ল -



ইষ্ট্ৰ'জেনঃ ই হ'ল মুখ্য স্ত্ৰী যৌন হৰম'ন আৰু ডিম্বাশয়ৰ পৰা নিঃসৰিত হয়। ইষ্ট্ৰ'জেন তিনি প্ৰকাৰৰ - এষ্ট্ৰ'ন, এষ্ট্ৰাডায়ল আৰু এষ্ট্ৰিয়ল। ইহঁতৰ ৰাসায়নিক সূত্ৰ ক্ৰমে $C_{18}H_{22}O_2$, $C_{18}H_{24}O_2$ আৰু $C_{18}H_{24}O_3$

ইষ্ট্ৰ'জেনে শৰীৰত চেৰ'ট'নিন আৰু এনডৰফিনছ নামৰ দুটা ৰাসায়নিক যৌগৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰে। এই যৌগ দুটাই ব্যক্তিৰ ধনাত্মক মনোদশা বা মেজাজৰ সৈতে জড়িত। ইষ্ট্ৰ'জেন অৱশ্যে মহিলাৰ প্ৰাক্-কন্যাকালীন উপসৰ্গসমূহ, প্ৰাক্-কন্যাকালীন বদহজমজাত উপসৰ্গসমূহ আৰু প্ৰসৰোত্তৰ বিষন্নতাৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা অসংহত মানসিক পৰিস্থিতিৰ

সৈতেও জড়িত। দেহত ইয়াৰ পৰিমাণ হ্ৰাস হ'লে হতাশা, উদ্ভিগ্নতা আৰু দুদোল্যমান মানসিকতাৰ সৃষ্টি হয়। অৱশ্যে, ইষ্ট্ৰ'জেন উচ্চ হাৰত উপস্থিত থাকিলে আমাৰ দেহত ব্যাপক

ক্ষতিৰ সৃষ্টি কৰাৰ সম্ভাৱনাও থাকে। গতিকে এক সঠিক জৈৱ-ৰাসায়নিক সমতা হৰম'ন তন্ত্ৰটোৰ বাবে আৱশ্যক। ইষ্ট্ৰ'জেনে চেৰ'ট'নিন, ডপামাইন

আৰু নৰপিনেফাইনৰ স্তৰ সঠিক ৰখাত সহায় কৰে।

প্ৰজেষ্টেৰণঃ ইয়াৰ ৰাসায়নিক সংকেত হ'ল $C_{21}H_{30}O_2$ । ই এক স্ত্ৰী যৌন হৰম'ন আৰু এই হৰম'ন ডিম্বাশয়ৰ এটা অস্থায়ী গ্ৰন্থিয়ে উৎপন্ন কৰে। ইয়াৰ গাঢ়তাৰ প্ৰতি আমাৰ মগজু অত্যন্ত প্ৰতিক্ৰিয়াশীল। ইষ্ট্ৰ'জেন আৰু প্ৰজেষ্টেৰণৰ সমতাহীনতাৰ বাবে অনিদ্ৰা, উদ্ভিগ্নতা আৰু মাইগ্ৰেইন আদি উদ্ভৱ হয়। প্ৰজেষ্টেৰণে ইষ্ট্ৰ'জেনৰ ক্ৰিয়াসমূহক নিষ্ক্ৰিয় কৰে। ইষ্ট্ৰ'জেনে মস্তিষ্কত এক উত্তেজক অৱস্থাৰ বিপৰীতে প্ৰজেষ্টেৰণে এক প্ৰশান্তিৰ প্ৰভাৱ সৃষ্টি কৰে।

ডপামাইনঃ সংকেত - $C_8H_{11}NO_2$ । ই হ'ল এক প্ৰকাৰৰ নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰ যাক হাইপ'থেলামাছে নিঃসৰণ কৰে। ই মনোযোগ, স্মৃতি, উদ্যম, পেশী নিয়ন্ত্ৰণ আৰু ডিম্বেস্ফোটনৰ সৈতে জড়িত। দেহত নিৰ্দিষ্ট স্তৰতকৈ ইয়াৰ মাত্ৰা কম হ'লে হতাশা, আবেগপ্ৰবণতা, দুদোল্যমান মেজাজ, মনোযোগৰ অভাৱ, বোধশক্তিজনিত সমস্যা, বাধ্যকাৰী বিকাৰ, তৃষ্ণা, জীৱন ক্ৰিয়াসমূহৰ প্ৰতি অনীহা আৰু অসন্তুষ্টিজনক মনোভাৱৰ উদ্ভৱ হয়। ছিজ'ফ্ৰেনিয়া ৰোগত দেখা দিয়া যুক্তিযুক্ত চিন্তাশক্তিৰ অভাৱৰ কাৰণ হ'ল এই ডপামাইন। যিবোৰ খাদ্য ট্ৰায়'চিন আৰু ফিনাইলএলানিনৰ দৰে এমিন' এচিডত চহকী সেইবোৰে ডপামাইন উৎপাদনত সহায় কৰে। উল্লেখ্য যে, এই এমিন' এচিডবোৰ মুগীৰ মাংস, কণী, গাখীৰ, চিজ আদি খাদ্যত পোৱা যায়।

চেৰ'ট'নিনঃ $C_{10}H_{12}N_2O$ ৰাসায়নিক সংকেতৰ এই হৰম'নটোক সুখকৰ হৰম'ন বুলিব পাৰি। ই শৰীৰক্ৰিয়াত্মক আৰু জৈৱিক কাৰ্যসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। এই হৰম'নে মনোদশা, উত্তেজনা, আত্মসী মনোভাৱ, চিন্তা ক্ষমতা আৰু স্মৃতিক প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰ সঠিক স্তৰে বিশ্ৰান্তি আৰু মনৰ অৱস্থা উন্নত কৰে। ইয়াৰ

পৰিমাণ অধিক হ'লে হ্ৰচহীনতা, উদাসীনতা আদিৰ উদ্ভেদ কৰে, আনহাতে ইয়াৰ অভাৱত হীনভাৱ, ইচ্ছাহীনতা, ৰুচীহীনতা, উদ্বিগ্নতা, হতাশা, সামাজিক আচৰণ, নিদ্ৰাচ্ছন্নতা, মেদবহুলতা, দুৰাৰোগ্য বিষ আৰু যৌন সমস্যাই দেখা দিয়ে।

এচিটাইলক'লাইনঃ সংকেত - $C_7NH_{16}O_2^+$ । ই এক প্ৰাথমিক নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰ আৰু ই কেন্দ্ৰীয় তথা প্ৰান্তস্থঃ দুয়োটা স্নায়ুতন্ত্ৰৰ স্নায়ুপ্ৰান্তৰ পৰা নিঃসৰিত হয়। এই হৰম'নৰ বাবে পেশী সঞ্চালন, সতৰ্কতাবোধ, একাগ্ৰতাবোধ আৰু স্মৃতি সক্ৰিয় হয়। সঠিক পৰিমাণত থাকিলে, এই হৰম'নে মেজাজ সুস্থিৰ ৰাখে, মনৰ একাগ্ৰতা আৰু বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি কৰে। ই আদিম প্ৰবৃত্তিবোৰ আৰু খং, ভয়, আক্ৰমণাত্মক মনোভাৱ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। চেৰ'ট'নিনৰ সৈতে ইয়াৰ পৰস্পৰ বিপৰীত সম্পৰ্ক আছে। এটাৰ পৰিমাণ বাঢ়িলে আনটো কমে। প্ৰ'টিনযুক্ত খাদ্য আৰু লেচিথিন নামৰ যৌগবিধ থকা খাদ্যই ইয়াৰ পৰিমাণ যথেষ্ট পৰিমাণে বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

অক্সিটচিনঃ সংকেত - $C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$ । হাইপ'থেলামাচত উৎপন্ন হোৱা এইবিধ

পেপ্টাইড হৰম'ন পিটুইটেৰী গ্ৰন্থিয়ে তেজত মুকলি কৰে। সমাজমুখী আচৰণ, যৌন প্ৰজনন আৰু সন্তান জন্মৰ আগে পাছে এই হৰম'নে বিশেষ ভূমিকা পালন কৰে। ই সন্তুষ্টি, প্ৰশান্তি, নিৰাপত্তাৰ অনুভূতি উদ্ৰেক কৰে আৰু উৎকৰ্ণা হ্ৰাস কৰে। এই হৰম'নে ৰোমাণ্টিক আকৰ্ষণ আৰু পৰবৰ্তী পৰ্যায়ত হোৱা দৈহিক মিলনৰ বাবে প্ৰৰোচিত কৰে। MDMA (3,4-Methylenedioxymethamphetamine) নামৰ এটা ঔষধে মগজুত অক্সিটচিনক সক্ৰিয় কৰি প্ৰেম, সহৃদয়তা আৰু মিলনৰ মনোভাৱ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

টেষ্ট'ষ্টেৰণঃ সংকেত - $C_{19}H_{22}O_2$ । পুৰুষ অণ্ডকোষত আৰু সামান্য পৰিমাণে মহিলাৰ ডিম্বাশয়ত উৎপন্ন হোৱা এই হৰম'নে পেশী নিৰ্মান, কামশক্তি বৃদ্ধি, অস্থিভৰ, পেশীশক্তি আৰু শক্তিস্তৰ বৃদ্ধি কৰে। দেহত ইয়াৰ পৰিমাণ কম হ'লে আক্ৰমণাত্মক মনোভাৱ, হতাশা, চঞ্চলতা, ক্ৰোধ, বদমেজাজী স্বভাৱ, অসহনশীলতা আদি মনোভাৱ বৃদ্ধি হয়।

নৰেপিনেফ্ৰাইন আৰু এপিনেফ্ৰাইনঃ
নৰেপিনেফ্ৰাইনক নৰেড্ৰিনেলিন ($C_8H_{11}NO_3$)
আৰু এপিনেফ্ৰাইনক এড্ৰিনেলিন ($C_9H_{13}NO_3$)

বুলি কোৱা হয়। নৰপিনেফ্ৰাইন হৰম'ন হোৱাৰ লগতে এটা নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰো। ইয়াক মানসিক চাপৰ বিৰুদ্ধে এক সৈনিক বুলি অভিহিত কৰা হয়। ই মগজু আৰু সহানুভূতিশীল স্নায়ু তন্ত্ৰটোৰ উত্তেজিত কৰা ব্যৱস্থাটোৰ সৈতে জড়িত আৰু ই ৰক্তচাপ বৃদ্ধিৰ লগতে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ হাৰ বৃদ্ধিৰ বাবে দায়ী। এই হৰম'ন দুটা এড্ৰিনেলিন গ্ৰন্থিয়ে উৎপাদন কৰে। আতঙ্ক আৰু জৰুৰীকালীন সন্ধিক্ষণত ইহঁতৰ পৰিমাণ বাঢ়ি যায়।

এণ্ডৰফিনঃ সংকেত - $C_{77}H_{120}N_{18}O_{26}S$ ।
এইবোৰ হৈছে ৰাসায়নিক যৌগ আৰু নিউৰ'ট্ৰেন্সমিটাৰ যিবোৰ এটা নিউৰণৰ পৰা আন এটালৈ সংকেতবোৰৰ সৈতে প্ৰবাহিত হয়। এণ্ডৰফিনবোৰ কিছুমান উদ্বীপক যেনে মানসিক চাপ, ভয় বা যন্ত্ৰণাৰ প্ৰতিক্ৰিয়াস্বৰূপে উৎপন্ন হয়। এইবোৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশ যেনে পিটুইটাৰী গ্ৰন্থি, মেৰুৰজ্জু আৰু মস্তিষ্ক আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰৰ বিভিন্ন অঞ্চলৰ পৰা উৎপত্তি হ'ব পাৰে। ইহঁতে মস্তিষ্কৰ যিবোৰ অঞ্চলত কোষৰ বিষপ্ৰতিৰোধী আৰু ভাব নিয়ন্ত্ৰক সংগ্ৰাহী ব্যৱস্থাৰ সৈতে ক্ৰিয়া কৰে। এণ্ডৰফিনে বিষৰোধ কৰে যদিও আমাৰ আনন্দৰ অনুভৱ সৃষ্টি কৰাৰ বাবেও সক্ষম। এই কথাটো

বহুলভাৱে বিশ্বাস কৰা হয় যে, আনন্দৰ অনুভৱবোৰৰ অস্তিত্বই আমাক এটা প্ৰিয় বিষয়ৰ সৰ্বোচ্চ সীমাত আমি কেতিয়া উপনীত হওঁ সেইটো জনায় আৰু লগতে সেই বিষয়ৰ অনুসৰণ কৰিবলৈ আমাক উৎসাহিত কৰে যাতে আনুসঙ্গিক সুখৰ অনুভৱ কৰিব পাৰোঁ।

GABA (gamma-aminobutyric acid): মস্তিষ্কৰ সক্ৰিয়তা নিয়ামক GABA ৰ সংকেত হ'ল $C_4H_9NO_2$ আৰু ই এক নিবাৰক নিউৰক্সট্ৰেন্সমিটাৰ যাক শৰীৰে গ্লুটামিক এচিড (Glutamic acid) নামৰ এমিন' এচিডটোৰ পৰা উৎপন্ন কৰে। ই অংগসংস্থান তন্ত্ৰৰ সক্ৰিয়তা কমাই দি ভয়, উদ্ভিগ্নতা আৰু আতঙ্ক হ্ৰাস কৰে। ই এক প্ৰাকৃতিক তন্দ্রাকাৰক হিচাবে কাম কৰি প্ৰলাপ্তিন নামৰ হৰম'নটো দমন কৰে। প্ৰলাপ্তিনে নৈশ অস্থিৰতা বৃদ্ধি কৰে। GABA উৎপাদনত গ্লুটামিক এচিডৰ ওপৰিও ভিটামিন B_6 জড়িত হৈ থাকে। জিংক মৌলটোৱে GABA ৰ নিঃসৰণ বৃদ্ধি কৰে। মানসিক ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰত দেখা দিয়া অস্থিৰতা আৰু উদ্ভিগ্নতাৰ কাৰণ হ'ল GABA ৰ নিম্ন স্তৰ।

মানৱীয় সুখানুভূতি চাৰিটা মুখ্য ৰাসায়নিক যৌগই নিৰ্ধাৰণ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। সেইকেইটা হ'ল - এণ্ডৰফিন, ডপামাইন, চেৰ'ট'নিন আৰু অক্সিট'চিন। যেতিয়া আমি শাৰীৰিক ব্যায়াম কৰোঁ, তেতিয়া শৰীৰে এণ্ডৰফিন উৎপাদন কৰে যি দেহটোক



ব্যায়ামৰ ফলত হোৱা কষ্ট সহ্য কৰাত সহায় কৰে। তেতিয়া ব্যায়ামৰ আনন্দ অনুভৱ কৰিম কাৰণ এণ্ডৰফিনে আমাক সুখী অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে। এণ্ডৰফিন উৎপাদনৰ আন এটা ভাল উপায় হ'ল হাঁহি। এণ্ডৰফিনৰ দৈনিক মাত্ৰা অটুত ৰাখিবলৈ আমি দৈনিক অন্ততঃ আধাঘণ্টা ব্যায়াম, পঢ়া বা হাস্যকৰ কাৰ্যসূচীত অংশগ্ৰহণ কৰিব লাগে।

ডপামাইন নিঃসৰণ হয় তেতিয়া যেতিয়া আমি সৰু বৰ কাম সমাধা কৰি আনৰ পৰা প্ৰশংসা লাভ কৰোঁ। যেতিয়া আমি কৰ্মত

(নিঃসন্দেহে নিজ পছন্দৰ) ব্যস্ত হওঁ, এখন গাড়ী বা এটা নতুন ঘৰ সাজোঁ নাইবা নতুন মেছিন এটা ক্ৰয় কৰোঁ তেতিয়া এই ডপামাইন নিঃসৰিত হয় আৰু আমি সুখী অনুভৱ কৰোঁ। তৃতীয়টো হৰম'ন চেৰ'ট'নিन নিঃসৰিত হয় যেতিয়া আমি এনে আচৰণ বা কৰ্ম কৰোঁ যি আনক উপকৃত কৰে। যেতিয়া আমি উচ্চতৰ অৱস্থা প্ৰাপ্ত হওঁ আৰু তাৰ প্ৰতিদান আনসকল, প্ৰকৃতি বা সমাজক দিওঁ তেতিয়া চেৰ'ট'নিन নিঃসৰণ হয়। আনকি ৱেবছাইটত এটা তথ্যপূৰ্ণ ব্লগ লিখাৰ পাছত, ফেইচবুক বা কুৱ'ৰাত বিভিন্ন চিনাকি অচিনাকি লোকৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিওঁতেও চেৰ'ট'নিনৰ নিঃসৰণ ঘটে। সেইবাবেই আমি আমাৰ বহুমূলীয়া সময় ব্যয় কৰিও আমাৰ লেখনি বা উত্তৰবোৰৰ জৰিয়তে আনসকলক সহায় কৰাৰ চেষ্টা কৰোঁ। অক্সিট'চিন উৎপন্ন হয় যেতিয়া আমি আন মানুহৰ ঘনিষ্ঠতালৈ আহোঁ। যেতিয়া বন্ধু বা পৰিয়ালৰ লোকক সাৱটি ধৰোঁ, কৰমৰ্দন কৰোঁ বা কাৰোবাৰ কান্ধত আমাৰ হাত ৰাখো তেতিয়া এই হৰম'ন নিঃসৰিত হয়।

আবেগ-অনুভূতিবোৰৰ যেনেকৈ ভৌতিক, পাৰিপাৰ্শ্বিক আদি উপাদান আছে তেনেকৈ ৰাসায়নিক ভিত্তিও আছে। যেনে ডপামাইন হ'ল প্ৰাকৃতিকভাবে উৎপাদিত যৌগ, ইয়াক মানুহৰ শৰীৰে মগজুৰ কেইবাটাও অঞ্চলত উৎপাদন কৰে। অৱশ্যে কৃত্ৰিমভাবে ইয়াক প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি আৰু ইন্ট্ৰ'ফিন, ডপাষ্টেট, ৰেভিমাইন আদি ঔষধৰ দৰে ইনজেকচন প্ৰয়োগ কৰি স্নায়ুতন্ত্ৰৰ কিছুমান বিকাৰৰ চিকিৎসা কৰা হয়। চেৰ'ট'নিনক এটা এমিন এচিড L-ট্ৰিপ্ট'ফানৰ পৰা সংশ্লেষিত কৰিব পাৰি।
