

گریه چه فوایدی دارد؟

گریه کردن یک رفتار معمول در انسان‌هاست و از احساسات مختلف ناشی می‌شود؛ اما گریه چه فوایدی دارد؟

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از ایسنا، محققان دریافته‌اند که گریه کردن می‌تواند برای جسم و روان فایده داشته باشد و این فواید با اولین گریه نوزاد در زمان تولد شروع می‌شود.

سایت هلت لاین در این مقاله توضیحات مختصری درباره اثرات گریه کردن بر بدن و روان ارائه کرده که به شرح زیر است:

- خاصیت سم‌زدایی از بدن: سه نوع مختلف اشک وجود دارد که شامل اشک غیرارادی، اشک مداوم و اشک احساسی می‌شود. اشک‌های غیرارادی چشم‌ها را از آلودگی‌هایی همچون دود و غبار پاک می‌کند. اشک‌های مداوم چشم‌ها را نرم کرده و آن‌ها را در برابر عفونت‌ها حفظ می‌کند. اشک‌های احساسی هم فواید بسیاری برای سلامتی دارند. درحالی‌که اشک‌های مداوم حاوی ۹۸ درصد آب است اشک‌های احساسی حاوی هورمون‌های استرس و دیگر مواد سمی است.

- خاصیت خودتسکین دهنده‌گی: گریه کردن یکی از بهترین مکانیزم‌ها برای خود تسکین دهنده‌گی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد گریه کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کرده که به آرام شدن بدن کمک می‌کند.

- تسکین درد: گریه کردن برای مدت طولانی به تولید اکسی‌توسین و مخدرهای درون‌زا منجر می‌شود. این ماده‌های شیمیایی کمک می‌کند درد جسمی و روحی فرد تسکین پیدا کند.

- جلب حمایت: اگر احساس تنهایی می‌کنید گریه کردن روشی است که اطرافیان را متوجه نیاز شما به کمک می‌کند. از زمان تولد، گریه کردن رفتار ضمیمه‌ای بوده و کاربرد آن به شکل‌های بسیاری برای جلب حمایت و دیگران بوده است.

- کمک به رهایی از غم و اندوه: گریه کردن در زمان غم داشتن و اندوهگین بودن مهم است و به فرد کمک می‌کند تا با واقعیت روبرو شده و از دست دادن اعضای خانواده یا دوست خود را راحت‌تر بپذیرد.

- حفظ تعادل احساسی: گریه کردن تنها در واکنش به اتفاقات بد رخ نمی‌دهد و گاهی اوقات فرد به دلیل شادی، ترس یا مضطرب بودن گریه می‌کند. بررسی محققان دانشگاه بیل آمریکا حاکی از آن است که گریه کردن به این روش به حفظ تعادل احساسی فرد کمک می‌کند.

- کمک به تنفس نوزاد: اولین گریه نوزاد به هنگام تولد بسیار مهم است. نوزاد داخل رحم اکسیژن مورد نیاز را از بند ناف دریافت می‌کند و به محض تولد، بدن فرآیند تنفس را به تنهایی انجام می‌دهد. در حقیقت اولین گریه به ریه‌های نوزاد کمک می‌کند تا با زندگی در جهان خارج از رحم سازگار شود.

- کمک به خواب نوزاد: گریه کردن به نوزاد کمک می‌کند شب‌ها خواب بهتری داشته باشد.

بنابر این گزارش، گریه کردن در واکنش به اتفاقی شاد یا ناراحت کننده طبیعی است اما افراط در آن از وجود مشکلی جدی حکایت دارد و اگر در فعالیت روزمره تداخل ایجاد کند می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این مواقع مراجعه به متخصص ضروری است.

دریافت کننده: نیوشا یعقوبی / انتشار: زهره حاجیان

۷۰۰/۷۰۱