کد خبر: ۴۸۶۳۸۹
دوشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۲ ۸:۳۳

گریه کردن برای سلامتی مفید است!

گریه کردن برای بدن خواص درمانی و حفاظتی دارد.<br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، گریه واکنش طبیعی بدن به یک احساس است. در حالی که ما اغلب گریه را با غم و اندوه مرتبط می‌دانیم، اما با شادی شدید و گاهی اوقات با محرک‌هایی مانند عصبانیت و ناراحتی نیز همراه است.

این واکنش گاهی از لحاظ سیستم ایمنی برای بدن مفید است و به سلامت چشم‌ها نیز کمک می‌کند.

درمانگر آنا پاپایوآنو در خصوص توضیح فواید گریه گفت: یک عملکرد سالم، طبیعی و انسانی است که به شما این توانایی را می‌دهد تا درد را کاهش دهید، چشم‌هایتان را سالم نگه دارید و شبکه‌های حمایتی ایجاد کنید.

آنا انواع اشک ریختن را توضیح داد که آن‌ها به حفظ سلامت چشم کمک می‌کنند.

اشک اصلی : این نوع اشک ، حاوی مایعی به نام لیزوزیم (lysozyme) با خواص ضد میکروبی است. همچنین به مرطوب نگه داشتن چشم کمک می‌کند.

اشک انعکاسی : این اشک در واکنش به چیزی که برای چشم‌ها آزاردهنده بوده رخ می‌دهد، گرد و غبار باشد یا حتی در زمان خرد کردن پیاز.

اشک احساسی : نه تنها اثر آرام بخش و تسکین دهنده بر بدن دارند، بلکه حاوی هورمون‌های استرس هستند که به طور طبیعی میزان کورتیزول را در بدن شما تنظیم می‌کنند.

اشک سرد : این اشک از خوشحالی فرد جاری می شود ، به نوعی بروزدهنده احساسات خوش و خنکای چشم است.

آنا به فواید گریه و چگونگی کمک آن به حفظ سلامت چشم اشاره کرد:

اثر حمایتی : اشک‌های انسان از عوامل رشد اعصاب هستند که حامی رشد و بقای نورون‌ها هستند.

اثر تسکین دهنده : گریه به کاهش هورمون‌های استرس کمک می‌کند و در نتیجه اثر تسکین دهنده دارد و سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند.

تقویت شفقت و نوع دوستی: گریه نوعی رفتار دلبستگی است و اگرچه یک فرآیند شخصی است، اما به نظر می‌رسد که باعث افزایش شفقت و رفتارهای مثبت اجتماعی شده است.

درد : گریه ، واکنش طبیعی بدن به درد است که با ترشح اندورفین و اکسی توسین به کاهش درد کمک می‌کند.

پاکسازی چشم : اشک به تمیز و مرطوب نگه داشتن چشم کمک می‌کند.

بینایی : وقتی چشم‌ها به درستی پاکسازی نمی‌شوند، می‌توانند منجر به تاری دید شوند. اشک‌های پایه که هر بار پلک می‌زنیم تولید می‌شوند و مسئول مرطوب نگه داشتن چشم‌ها و محافظت از غشاهای مخاطی هستند.

استرس: گریه راهی است که بدن برای رهایی از هورمون‌های استرس انجام می‌دهد و به نظر می‌رسد پس از یک گریه خوب استرس را کاهش می‌دهد.

سیستم طبیعی گریه کردن برای بدن مزایای شناخته شده مذکور را دارد و به همین دلیل اگر اشک فردی کم باشد یا قطع شود و یا بنا بدلایلی نتواند پلک بزند باید از اشک مصنوعی استفاده کند.

منبع : سایت ایندیا تایمز