

خندیدن، درد را تسکین می‌دهد

در يك مطالعه بين‌المللي از سوي متخصصان روانشناسي در دانشگاه آکسفورد تأكيد شد که خندیدن به موضوعات خوب با دوستان در تسکين درد موثر است.



جام جم آنلاین: در يك مطالعه بين‌المللي از سوي متخصصان روانشناسي در دانشگاه آکسفورد تأكيد شد که خندیدن به موضوعات خوب با دوستان در تسکين درد موثر است.

به گزارش ایسنا، اين متخصصان مي‌گویند وقتي ما خوب و مثبت مي‌خنديم در بدن آندروفين‌هاي محافظت کننده ترشح مي‌شوند. اين آندروفين‌ها يکي از مواد شيميايي پيچيده نورو پپتيدي هستند که در مغز توليد مي‌شوند و ضمن کنترل درد، احساسات مثبت و سلامتي را در بدن افزايش مي‌دهند.

به گزارش روزنامه سان، فقط 15 دقيقه تماشاي فيلم کمدی با ديگران در کاهش درد تاثير قابل ملاحظه‌اي دارد. اين واقعيت که تنها اين نوع خندیدن مي‌تواند موجب آزاد شدن آندرفين شود احتمالا انگيزه‌اي موثر براي افزايش گرايش به روابط اجتماعي خواهد بود.

بسياري از مطالعات به اين نکته اشاره دارد که خندیدن با ديگران 30 برابر موثرتر از خندیدن در تنهائي است.