

گریه برای سلامتی مفید است

این جمله را که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست را بارها شنیده‌ایم، اما گاهی گریه کردن نیز می‌تواند در کاهش استرس موثر باشد.



این جمله را که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست را بارها شنیده‌ایم، اما گاهی گریه کردن نیز می‌تواند در کاهش استرس موثر باشد.

به گزارش ایسنا، پزشکان و محققان مدت‌هاست به اهمیت خندیدن برای سلامت قلب، افزایش سطح ایمنی بدن و درمان جراحات‌ها پی برده‌اند، اما نتایج برخی از مطالعات دیگر نشان می‌دهد گریه کردن در زمان داشتن استرس بهتر از آن است که ناراحتی‌ها و مشکلات خود را درون‌مان پنهان و سرکوب کنیم.

نتایج مطالعه‌ای جدید در دانشگاه مینه‌سوتای آمریکا نشان می‌دهد که گریه کردن می‌تواند روحیه 88/8 درصد از مردم را بهبود بخشد و می‌تواند در درمان بیماران، افزایش سطح ایمنی و کاهش سطح عصبانیت و استرس مفید باشد.

یکی از متخصصان در این مطالعه خاطرنشان می‌کند: برخی مواقع انسان پس از گریه کردن حال خوبی پیدا می‌کند، چرا که با این امر مشکلات و ناراحتی‌های خود را از درونش خارج می‌کند.

همچنین ترکیبات مضر که ممکن است به دلیل داشتن استرس در بدن فرد تولید شوند با گریه کردن ناپدید شود. این متخصصان معتقدند گریه‌های احساسی به ترشح هورمونی موسوم به پرولاکتین منجر می‌شود که احساسات تنش‌آور را کاهش می‌دهد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.