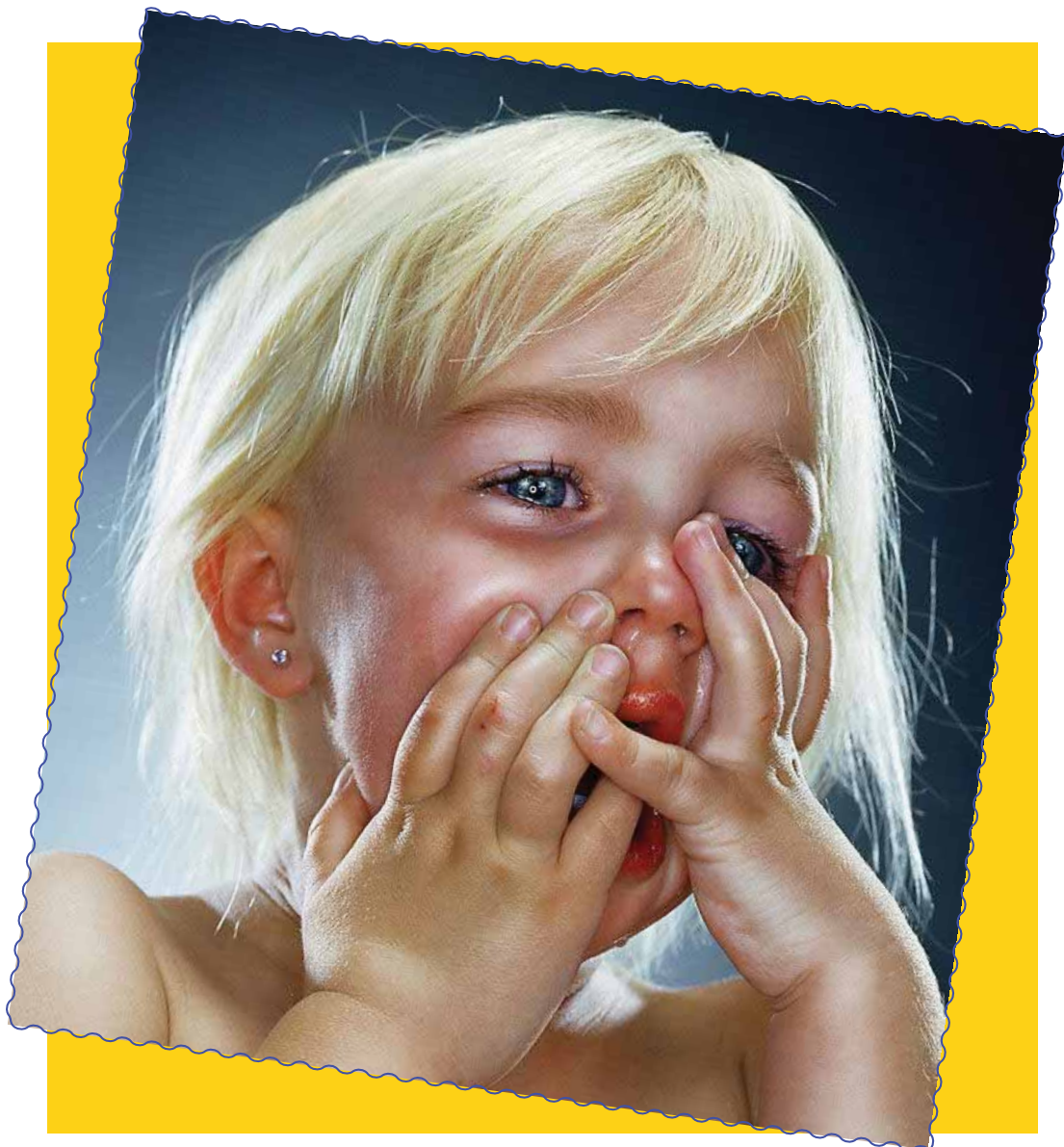


گریه کنیم چه نه؟

مریم سرمدی



آن توجه داشت این است که گاهی اوقات گریه کردن بسیاری از مسائل نهفته احساسی را آشکار می‌کند. به عبارت دیگر گاهی اوقات ما تا گریه نکنیم نمی‌دانیم که ناراحت هستیم.

نکته دیگر این است که همان‌طور که اشک ریختن و تخلیه احساسی مفید است انباشته کردن خشم و ناراحتی و نگاه داشتن اشک ضرر دارد. طبق مطالعات، انباشت احساسات منفی موجب افزایش فشار خون، مشکلات قلبی، سرطان و بسیاری از عوارض دیگر می‌شود. به یاد داشته باشید که ما از نظر طبیعی و ژنتیکی باید در مواردی اشک بریزیم. پس اگر بخواهیم جلوی آن را بگیریم ضربات جبران‌ناپذیری به سلامت خود وارد می‌کنیم.

حتماً تا به حال با افرادی که عزیزی را از دست داده‌اند اما سعی کرده‌اند گریه نکنند روبه‌رو شده‌اید. چنین افرادی پس از مدتی مبتلا به انواع اختلالات جسمی و روحی خواهند شد چرا که به تعبیر روانشناسان به‌موقع سوگواری نکرده‌اند و این احساسات

دانشمندان عقیده دارند گریه و خنده هر دو ریشه در یک بخش از مغز دارند و همان‌طور که خنده فواید زیادی برای بدن و بهبود حالت روحی دارد، گریه نیز خواص مشابهی دارد. متخصصان مغز و اعصاب که روی گریه تحقیقات زیادی انجام داده‌اند می‌گویند گریه می‌تواند در اثر هر محرک بیرونی مانند شنیدن یک موسیقی، تماشای یک فیلم یا محرک درونی مثل یادآوری خاطرات تلخ و یا هر چیز دیگری ایجاد شود اما آنچه اهمیت دارد این است که بدین ترتیب تخلیه احساسی که بسیار ضروری است انجام می‌گیرد.

زنان چهار برابر بیشتر از مردان گریه می‌کنند و بررسی‌های انجام شده نشان داده است که ۸۵ درصد از زنان و ۷۲ درصد از مردان پس از گریه احساس بهتری دارند.

یکی از تأثیرات اجتماعی گریه این است که وقتی ما گریه می‌کنیم اطرافیان نرمش و انعطاف‌پذیری بیشتری نشان داده و تمایل به حمایت بیشتری از ما پیدا می‌کنند. نکته‌ای که باید به



جمع شده و از آنجایی که راه تخلیه و بروز نداشته‌اند مانند یک دیگ زودپز عمل کرده و با انفجار خود روح و جسم فرد را ویران کرده‌اند.

اگر از نظر شیمیایی هم به مسئله نگاه کنیم مواد تشکیل دهنده اشکی که به واسطه بروز احساسات جاری شده با اشکی که تحریکات فیزیکی مانند خارش و یا پیاز ایجاد می‌شود تفاوت دارد.

اشکی که منشأ احساسی دارد حاوی پروتئین بیشتری است و مقداری کورتیزول هم دارد (کورتیزول هورمونی است که در شرایط بحرانی و توأم با استرس در بدن ترشح می‌شود). پس این قضیه نشان می‌دهد که اشک ریختن در چنین مواقعی موجب سم‌زدایی از بدن می‌شود. برخی از روانشناسان اشک را به کریستال‌های یخ تشبیه می‌کنند که در تماس با گرمای زندگی آب شده و مانند رود از چشم‌ها سرازیر می‌شوند.

این نکته نیز لازم به ذکر است که وقتی اشک‌های ما منشأ ناراحتی یا درد دارند بدن احساس به تماس فیزیکی پیدا می‌کند. برای مثال وقتی فرزندان گریه می‌کنند والدین آنها را در آغوش می‌گیرند زودتر آرام می‌شوند و این تأثیر وقتی شدت می‌گیرد که این در آغوش گرفتن همراه با احساس همدردی و محبت باشد.

تأثیر گریه بر بهبود افسردگی

دلیل گریه کردن در انسان و فرایندی که در حال گریستن در بدن رخ می‌دهد، هنوز بر دانشمندان ناشناخته است. مطالعات مختلف در سراسر جهان نشاندهنده این امر است که گریستن در سلامتی بدن نقشی کلیدی داشته و محققان گریه کردن را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی به افرادی که به افسردگی دچارند، توصیه می‌کنند.

فواید گریه کردن

اشک‌های احساسی سطح منگنز بدن را کاهش می‌دهند. منگنز بر خلق و خو تأثیر مستقیم می‌گذارد. غلظت منگنز اشک احساسی سی برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.

اگرچه فلسفه و کارکرد عزاداری ایام محرم و عاشورا فراتر از مسئله سلامت و مفاهیم آن است اما برخی کنش‌های انسانی و عاطفی نهفته در آن از منظر سلامت نیز قابل تحلیل و بررسی است. یکی از مهمترین فعل و انفعالات زیستی و فیزیولوژیکی

که به واسطه آیین‌های این ایام در انسان افزایش می‌یابد گریستن و اشک ریختن است. مطالعات مختلف در سراسر جهان نشاندهنده این امر است که گریستن در سلامتی بدن نقشی کلیدی داشته و محققان گریه کردن را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی به افرادی که به افسردگی دچارند، توصیه می‌کنند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که با احساسات در ارتباطند، دارای سطوح بالایی از پروتئین، منگنز، پتاسیم و هورمون‌هایی مانند پرولاکتین هستند. منگنز یکی از مواد حیاتی بدن است که افزایش آن در بدن می‌تواند منجر به کاهش توانایی لخته شدن خون، کاهش کلسترول خون و مشکلات پوستی شود. همچنین پتاسیم روی سیستم‌های اعصاب و ماهیچه‌ها و فشار خون تأثیرگذار بوده و هورمون پرولاکتین نیز در ایجاد استرس نقش داشته و بر عملکرد سیستم دفاعی بدن و دیگر قسمت‌ها تأثیرگذار است و افزایش هر یک از این سه ماده در بدن می‌تواند اختلالات متفاوت و پیچیده‌ای را ایجاد کند.

نکات خواندنی درباره گریه کردن

هنگامی که ما دچار استرس هیجانی می‌شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند. گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

اشک‌های احساسی در واقع مواد سمی که در پی استرس هیجانی در خون تجمع می‌یابند را از بدن دفع می‌کند. اشک‌های احساسی سطح منگنز بدن را کاهش می‌دهند. این ماده بر خلق و خو تأثیر مستقیم می‌گذارد. غلظت منگنز اشک احساسی سی برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است. اشک احساسی نسبت به اشک پایه و رفلکس حاوی ۲۴ درصد پروتئین آلبومین بیشتری است.

گریه مانند ادرار و تعریق باعث حذف مواد سمی و محصولات زائد بدن می‌شود.

گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه است.

هورمون‌هایی که پس از استرس در بدن انباشته می‌شوند به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی می‌شوند. اشک‌های احساسی به عنوان دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند.

ترکیباتی که حین استرس در بدن تجمع می‌یابد با اشک



مراجعه کنند. چرا که معمولاً علت اصلی این نوع گریه‌ها اعتماد به نفس پایین و یا مشکلات روانی مزمن در فرد بوده و باید تحت درمان قرار گیرد.

انسان‌ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری پیدا می‌کنند و در واقع سبک و خالی می‌شوند.

تحقیقات و بررسی‌های علمی نشان داده است زنان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از مردان گریه می‌کنند.

تفاوت گریه در مردان و زنان

دختران و پسران تا قبل از بلوغ به یک میزان گریه می‌کنند، چرا که ترشح هورمون پرولاکتین که باعث تحریک تولید اشک می‌شود به یک میزان در هر دو جنس تولید می‌شود.

پس از بلوغ میزان ترشح پرولاکتین که در تولید و تناوب گریه مؤثر است در زنان ۶۰ درصد بیشتر از مردان می‌شود.

غدد اشکی مردان از لحاظ ساختاری متفاوت و کوچکتر از غدد اشکی زنان می‌باشد. شاید یکی از دلایل بیشتر گریه کردن زنان نیز همین باشد. مردان و زنان نمی‌توانند یکدیگر را به خاطر چگونه گریه کردنشان مورد سرزنش قرار دهند. یکی دیگر از علل بیشتر گریه کردن زنان باورهای فرهنگی است، که اجتماع گریه کردن زنان را بیشتر مورد پذیرش قرار می‌دهد. مردان آرام، بدون صدا و با اندکی اشک گریه می‌کنند. به طوری که معمولاً کاسه چشمان آنها از اشک پر می‌شود، اما به ندرت اشک به گونه‌ها سرازیر می‌گردد.

زنان معمولاً پر سرو صدا و با اشک‌های فراوان گریه می‌کنند.

مردان اغلب در نتیجه احساسات مثبت و زنان پس از درگیری و مشاجره با دیگران و یا در نتیجه احساس بی‌کفایتی گریه می‌کنند.



خارج می‌گردند. همین امر باعث کاهش استرس می‌گردد. این مواد شامل آندورفین (که در کنترل درد مؤثر است)، پرولاکتین (که در تنظیم تولید شیر نقش دارد)، و آدرنوکورتیکوتروپین (که یک نشانگر مهم استرس است) می‌باشند. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس می‌گردد.

نه تنها گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد می‌شود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تأثیرگذار بوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در تأمین رفاه فرد می‌شود. اشک‌ها یک روش مؤثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریع‌تر از هر ابزار دیگری عمل می‌کنند.

گریه عملی طبیعی، سالم و شفاف‌بخش است.

گریه در کاهش و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با استرس مؤثر می‌باشد. خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش استرس و رهایی از احساسات منفی می‌باشند.

هنگامی که گریه سرکوب می‌شود، هیجانات رها نمی‌شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز می‌کنند.

به باور دانشمندان سرکوب و امتناع از گریه کار معقولی نیست. اما برخی افراد که پس از مورد انتقاد قرار گرفتن، مشاجره با دوستان، مواجهه با ناکامی‌های کوچک فوری شروع به گریستن می‌کنند، باید به روانشناس

