«Чому плакати корисно»

Сльози — це не означає, що ви вже не тримаєтесь. Це означає, що ви допомогли собі й перестали витрачати сили на утримування напруги.

Сльози звільняють і знеболюють. Зі сльозами організм виділяє природний «опіум» для полегшення болю.

Силою утримувати сльози — це боротись самому з собою. Можна навчитись цього не робити. І зберегти свої сили.

Заборона на сльози — це установка, яку можна змінити. Вона утворюється тоді, коли комусь поряд було важко витримувати ваші сльози. І доводилось тримати їх в собі, щоб нікого не бентежити.

Але це вже справа кожного — справиться зі своїми переживаннями поряд із людиною, яка має право полегшити свій біль своїми слізьми.

Розповідає психотерапевтка Анастасія Свердел

5 наукових фактів, чому плакати корисно:

Сльози зволожують

Сльози відповідають за те, щоб очі не пересихали. Працюючи за комп'ютером та читаючи новини з екрана телефону, наші очі часто пересихають. Тому лікарі рекомендують поплакати.

Сльози вгамовують біль

Сльози допомагають вгамувати не тільки емоційний біль, але і фізичний. Сльози сприяють виробленню енкефалінів. Ця речовина по своїй дії схожа на морфін, який знижує больові відчуття.

Сльози очищують

Сльози очищують не тільки поверхню очного яблука, але і весь організм в цілому. Разом зі слізьми з організму виводяться токсини і гормони стресу.

Сльози допомагають

Не дарма в стресових ситуаціях нам кажуть, що треба поплакати. Це не слабкість, а захисний механізм організму. Сльози допомагають перенести стресові ситуації та згладити їхні наслідки. Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи тіла приходять в розслаблений стан, тиск нормалізується.

Сльози захищають

Фермент лізоцим, один з компонентом сліз, має сильну антибактеріальну та противірусну дію. А попадання сліз в ніс робить захист ще ефективнішим.

Ось так, сльози - цілком ефективна реакція організму на стрес, яка допомагає покращити фізичне та емоційне здоров'я.

За матеріалами "Розкажи мені"