

## Плачът укрепва здравето

2008-11-26 00:02:02

Сълзите помагат да се върне равновесието в организма след стрес и са полезни както за мъжете, така и за жените. Снимка: мъмстудей

**Сълзите се образуват от малки жлези, разположени във вътрешните ъгли на очите. Рефлекторното им отделяне се усилва при дразнене на слізестата обвивка на очите – от пращинки, нарязан лук, цигарен или друг дим. Друг провокатор, и то по-честият, на сълзите са емоциите. Според изследванията на Уилям Фрей, биохимик от Минеаполис, рефлекторните сълзи се различават от емоционалните. Едните, т. нар. “лукови”, съдържат ендорфини – морфиноподобни вещества, които облекчават физическата болка, а другите – хормона пролактин, допринасящ за психическото равновесие и спокойствие. Заключениеето на учените е, че сълзите са защитна реакция на организма при болка и стрес. Как плачът лекува – при това не само психическите, но и физическите недъзи – обяснява в. “Индипендънт”.**

Когато плачат, девет от десет души се чувстват по-добре, стресът им намалява, а тялото става по-здраво. Освен това сълзите са безплатни, достъпни за почти всеки и нямат известни странични ефекти освен мокрите кърпички, зачервени очи и протекъл грим. Плачът може и да не е мощно лекарство, но най-новите изследвания показват, че е крайно ефективен при лечението. Освен това той подобрява настроението на 88,8 процента на ревящите като само 8,4 процента се чувстват по-зле. Плачът се оказва толкова благотворен, че изследователите твърдят, че когато на някой му е трудно да заплаче трябва му бъде помогнато.

Но докато повечето от нас ронят от време на време емоционални сълзи (за жените данните са за 47 пъти на година, за мъжете – седем) остава тайна защо плачем и какво точно се случва. Плачът е уникална форма за изразяване на емоциите при човека. Той се е съхранил по време на еволюцията и сигурно има практическа цел, която осигурява някакъв вид преимущество при оцеляването. И смехът, и гневът имат своите предимства. За смеха например е доказано, че стимулира лечението, подобрява кръвообращението, намалява нивата на хормоните на стреса, стимулира имунната система и отделянето на съединения, които действат срещу болестите.

Но как се отразява плачът? Емоционалните сълзи идват от същите слъзни жлези, които произвеждат течността, която образува защитния филм върху очните ябълки, който ги предпазва от дразнителни и която се образува в по-големи количества, когато окото се раздразни или в него попадне чуждо тяло.

Тайната за смисъла на плача може би се крие в експерименталното откритие, че емоционалните сълзи съдържат различни вещества от обикновената течност в очите или сълзите, които потичат докато режем лук. Този феномен е в подкрепа на т.нар. теория на възстановяването на равновесието, според която емоционалните сълзи и съдържанието им може би са начин да се върне организмът в равновесие след стресиращи събития. „Мисля, че след като се наплачем започваме да се чувстваме по-добре защото буквално се изплакваме. Веществата, които се отделят при стреса, се отделят със сълзите докато плачем,” казва Уилям Фрей, професор по фармацевтика в университета Минесота. „Стресът, който се натрупва, може да увеличи риска от сърдечен удар и от увреждане на определени части от мозъка – затова способността на човека да плаче има значение за оцеляването.”

И други доказателства подкрепят тази теория. Доказано е, че сълзите, свързани с емоциите, имат по-високи нива на някои протеини, на манган и калий, както и на хормони, включително пролактин. Манганът, дори в малки количества, може да доведе до забавено съсирване на кръвта, проблеми с кожата и ниски нива на холестерола. По-високите количества могат да предизвикат и здравословни проблеми. Калият участва в работата на нервната система, в контрола на мускулите и на кръвното налягане.

Пролактинът е хормон, който е свързан със стреса и има значение за имунната система и други функции на тялото. Наличието му в сълзите може да обясни защо жените плачат повече от мъжете. Жените имат повече пролактин от мъжете, а нивата му се повишават драстично по време на бременност, когато се увеличава и честотата на плача при жените.

Някои изследователи твърдят също така, че сълзите могат да намалят болката, въпреки че експериментите в тази сфера са оскъдни. Ако това е вярно, то може да докаже индиректния ефект, че плачът води до физически контакт с други хора, а докосването се свързва с по-добро здраве.

Противоположната теория е, че плачът не помага чак толкова на тялото да се освободи от това, което предизвиква сълзите, но пък увеличава желанието за поведение, което ще прогони заплахата. В подкрепа на тази теза някои учени изтъкват факта, че чувствителността на кожата се увеличава по време и след плача, а дишането става по-дълбоко.

Някои твърдят, че плачът може да изпълнява тези две функции: „Възможно е плачът да е както сигнал за задаваща се беда, така и средство за възстановяване на психологическия и физиологичен баланс,” казват изследователите от университета в Южна Флорида. Други твърдят, че емоционалните сълзи са знак за страдание и насърчават социалното поведение и подкрепата в обществото като спират агресията.

Изследване на университета “Тилбург” в Холандия показва, че и мъжете, и жените са готови да подкрепят емоционално някой, който плаче, въпреки че се отнасят по-малко положително към него. Друго изследване доказва, че мъжете получават повече одобрение когато плачат, а жените – когато не го правят. „Като цяло резултатите потвърждават теорията, че плачът е поведение, предвидено да предизвика помощта на околните”, казват холандските изследователи.

В най-новото изследване на университета в Южна Флорида учените открили, че почти всички се чувствали по-добре след като плакали и че характерът има голямо влияние върху честотата на плач. Нервните хора били склонни да плачат по-често, разплаквали се по-лесно и по-бързо. Американските изследователи твърдят, че положителните ефекти от плача могат да превърнат предизвикания плач в полезна терапия. Това се отнася с особена сила за хората, които имат проблеми с изразяването на емоциите си.

„По-голямата част от участниците в експеримента ни твърдяха, че след като са се наплакали, настроението им се е подобрило, казват те. Резултатите ни може да намерят приложение при клиничните интервенции. Засега има само отделни доказателства, че ако хората, които имат проблем с изразяването на тъгата или с плача, се научат как да плачат и как да извличат положителен ефект от сълзите, ще се почувстват много по-добре. „Констатациите ни потвърждават виждането, че хората със склонност към алекситимия (неспособност за изразяване на емоции) или към анхедония (неспособност да се изпита удоволствие от приятни изживявания) може да се почувстват много по-добре от терапии, които включват плач.”

Подобно на други изследователи, психолозите от Флорида твърдят, че трябва още много работа, за да се разберат произходът, природата и функциите на плача. Новите изследвания вече са в

етап на подготовка. Предстои да бъде изследван мозъкът чрез скенер, за да се локалират участъците от мозъка, ангажирани с плача.

Някои изследвания имат коренно различен поглед към леенето на сълзи. Учените от Женския университет Бунка и колежа Нагано в Япония започнаха две изследвания, чиито резултати са доста изненадващи. В един от опитите те симулирали усещането за плач като прибавили с капкомер 0,2 милилитра вода в слъзния канал на всяко око. Оказало се, че 53,8 процента от стоте мъже и жени почувствали тъга, когато сълзите потекли по бузите им, а 28,6 процента били щастливи.

Увеличаващият се брой изследвания на плача и положителните му ефекти върху здравето може да свалят табуто от леенето на сълзи като част от поведението. Или, както подчертава проф. Фрей, автор на книгата "Crying: the Mystery of tears" (Плачът: Загадката на сълзите), не е случайно, че плачът е оцелял в процеса на еволюцията. „Хората са единствените животни, притежаващи способността да леят сълзи в отговор на силни емоции, и като че ли плачът е устоял на натиска на естествения подбор защото има значение за оцеляването ни, казва той. Той е едно от нещата, което ни прави хора.”

### **Сълзите в цифри:**

20 процента от пристъпите на плач траят повече от 30 минути  
8 процента продължават над един час  
70 процента от плачещите не се опитват да скрият сълзите си  
77 от пристъпите на плач се случват у дома  
15 процента – на работа или в колата  
40 процента от хората плачат сами  
39 процента от пристъпите на плач се случват вечер (сутрин – 16 процента, след обед – 29 процента, през нощта – 17 процента)  
между 6 и 8 часа вечерта се плаче най-често  
88,8 процента от хората се чувстват по-добре след като са плакали  
жените плачат средно 47 пъти в годината  
мъжете – 7 пъти в годината

### **Науката за сълзите:**

Слъзните жлези над окото произвеждат три вида сълзи. Непрекъснатите (или основни) сълзи се произвеждат, за да поддържат повърхността на окото влажна постоянно и да го пазят. Те съдържат вода, липиди или мазнини и протеини. В тях има също така вещества, които действат срещу инфекции. Всяко мигване разнася сълзите.

Рефлекторните сълзи имат приблизително същия състав и са реакция на дразнителни или чужди тела.

Емоционалните сълзи са с друг състав – в тях има енкефалин, ендорфин и естествени болкоуспокояващи. „Емоционалните сълзи са с по-високо съдържание на протеини, манган и на хормона пролактин, който се отделя при стрес и превъзбуда”, казва д-р Кари Лейн от университета в Тексас.