

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

۴ راه برای ترک گریه



چهارراه برای توقف گریه

چرا گریه می‌کنیم و در مورد آن چه باید کرد

گریه یک عملکرد طبیعی انسانی برای بیان احساس درونی شماست. اما برخلاف دیگر ابراز احساسات، گاهی اوقات ما نمی‌توانیم گریه را کنترل کنیم. در برخی موقعیت‌های عمومی، مانند زمانی که در محل کار یا مدرسه هستید، ممکن است بخواهید بدانید که چگونه گریه خود را متوقف کنید تا اشک روی صورتتان نریزد.

درحالی‌که مهم است بدانید گریه‌کردن و ابراز احساسات غمگینانه اشکالی ندارد، درک اینکه چه چیزی باعث ایجاد این احساسات غم‌انگیز می‌شود که در وهله اول ما را در این موقعیت قرار می‌دهد، می‌تواند مفید باشد.

اگر حق شما بسیار شدید، غیرقابل کنترل و کاهش آن غیرممکن است، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است از چیزی جدی‌تر از غم و اندوه لحظه‌ای رنج می‌برید.

این مقاله به این موضوع می‌پردازد که چرا گریه‌کردن طبیعی است، چگونه گریه‌کردن را در صورت نیاز متوقف کنیم، و چه زمانی باید از آن کمک گرفت.

چرا گریه می‌کنیم

درحالی‌که بسیاری از رفتارهای ما را می‌توان در طبیعت توسط حیوانات خاص مشاهده کرد، به نظر می‌رسد گریه‌کردن کاملاً انسانی است. مطمئناً، سایر حیوانات گاهی اوقات اشک از چشمان خود می‌ریزند، با این حال، تحقیقات می‌گوید این عمل با یک احساس مستقیم مرتبط نیست، بلکه به عنوان بخشی از عملکرد طبیعی چشم است.

پاسخ عاطفی

واضح است که ما انسان‌ها به عنوان پاسخی به چیزی عمیقاً عاطفی گریه می‌کنیم، خواه غم از دست دادن عزیزی باشد یا در آغوش گرفتن شادی بی‌حد و حصر از استقبال از یک کودک جدید در دنیا. یکی از احساسات غمگینانه و دیگری شاد است، اما هر دو تجربه‌های شدید احساسی هستند که واکنش‌های اشک‌آور یکسانی را به همراه دارند.

درد فیزیکی

وقتی چشمانشان در معرض محرک‌هایی مانند دود، گردوغبار یا حتی چیزی به ظاهر بی‌ضرر مانند **بریدن** **پیاز** قرار می‌گیرد، به دلیل نبود اصطلاح بهتر، مردم گریه می‌کنند.

این نوع اشک، اشک رفلکس نامیده می‌شود، زمانی که چشم‌ها در معرض یک عامل محرک قرار می‌گیرند ظاهر می‌شوند و پایانه‌های عصبی خاصی را در **قرنیه تحریک می‌کنند** (ساختار گنبدی در جلوی چشم که به تمرکز نوری که وارد چشم می‌شود، کمک می‌کند).

این پایانه‌های عصبی پیام‌هایی را به مغز می‌فرستند که سپس غده اشکی را که در زیر پلک بالایی قرار دارد، فعال می‌کند تا اشک‌های رفلکس ایجاد کند.

چرا بریدن پیاز باعث گریه شما می‌شود

بریدن پیاز سلول‌های آن را مختل می‌کند و باعث تولید گاز شیمیایی گوگرد می‌شود. هنگامی که این ماده با لایه اشکی چشم شما تماس پیدا می‌کند، اسیدسولفوریک تولید می‌شود. این باعث احساس سوزش و تولید اشک می‌شود.

اثر شبه‌پیازی

اگر فردی هستید که به طور مکرر احساسات غیرقابل‌کنترلی از جمله گریه و همچنین خنده یا خشم را تجربه می‌کنید، ممکن است از سندرمی به نام عاطفه کاذب یا PBA رنج ببرید.

این وضعیت در افراد مبتلا به **نسبتاً رایج است (MS) مولتیپل اسکلروزیس** و می‌تواند پیامدهای عمیقی بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد که منجر به چندین احساس مرتبط از جمله اضطراب شدید، انزوای اجتماعی و خجالت می‌شود.

اثر شبه‌پیازی دارای چندین تظاهرات مختلف است، از جمله گریه بیش از حد در موقعیت‌های غمگین و خنده غیرقابل‌کنترل در شرایطی که افراد عادی نمی‌توانند چنین شور و نشاطی را بیابند.

درحالی‌که تحقیقات برای تعیین علت مستقیم تأثیر شبه‌پیازی هنوز در حال انجام است، دانشمندان بر این باورند که ممکن است مربوط به اختلال عصبی در مخچه باشد، ناحیه‌ای از مغز که هماهنگی، از جمله حرکات بدن و همچنین ابراز احساسات را کنترل می‌کند.

مزیت گریه: چرا 11 گریه برای ذهن و بدن شما مفید است؟

چهارراه برای توقف گریه

گریه یک واکنش طبیعی بدن است و به هیچ‌وجه نیازی به سرکوب ندارد. در واقع، گریه‌کردن فواید متعددی دارد، از جمله روان کردن ناحیه چشم برای کمک به کاهش عفونت. گریه‌کردن یک تکنیک خودآرام‌بخش نیز است.

تحقیقات نشان داده است که گریه **را تحریک می‌کند (PNS) سیستم عصبی پاراسمپاتی** که می‌تواند به استراحت و بازیابی بدن کمک کند. تحقیقات دیگر گریه را به دلیل ترشح هورمون اکسی‌توسین، با کاهش درد مرتبط می‌کند که حتی ممکن است به تقویت روحیه شما کمک کند.

با این حال، شرایطی وجود دارد که ترجیح می‌دهید گریه نکنید و شاید گریه کردن، خلق و خوی شما را به میزان قابل توجهی ضعیف کند. در این مواقع، حتی زمانی که خیلی دوست دارید گریه متوقف شود، متوقف کردن گریه دشوار است.

در اینجا چند نکته امتحان شده و واقعی وجود دارد که می‌تواند به شما در کنترل سریع گریه کمک کند:

- **سر را به عقب و بالا خم کنید.** با چرخاندن صورت خود به سمت بالا در هنگام شروع اشک، اجازه دهید جاذبه، راهنمای شما باشد تا از افتادن قطرات اشک روی صورتتان جلوگیری کنید. اشک همان‌طور که در پایین پلک شما جمع می‌شود، می‌تواند پس از چند ثانیه تا یک دقیقه دوباره جذب چشم شما شود. این کار همچنین می‌تواند به شما کمک کند که بر توقف گریه تمرکز کنید تا از بیشتر شدن اشک جلوگیری کنید.

- **به خودتان نیشگون بزنید.** یک نیشگون گرفتن خوب در بین شست و انگشت اشاره می‌تواند کمک کند افکار شما را از هر چیزی که شما را به گریه می‌اندازد دور نگه دارد و ذهن شما را دوباره متمرکز کند تا گریه را متوقف کنید. منقبض کردن ماهیچه‌ها نیز می‌تواند همین اثر را داشته باشد - تمرکز شما را از افکار غم‌انگیز دور کند و جلوی اشک‌هایتان را بگیرد.

- **از فردی که با او هستید بخواهید چهره خنثی داشته باشد.** تحقیقات نشان داده است که نگاه کردن به یک چهره خنثی، فعالیت مغزی و در نتیجه واکنش عاطفی کمتری نسبت به چهره‌ای که احساس خاصی را نشان می‌دهد، برمی‌انگیزد. داشتن چهره‌ای خنثی از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده ممکن است به شما در جلوگیری از اشک‌هایتان کمک کند.

- **سعی کنید پلک‌زدن خود را نگه دارید.** بیشتر مردم به طور متوسط 15 تا 20 بار در دقیقه پلک می‌زنند، اما اگر سعی کنید کمتر پلک بزنید، ممکن است به کاهش گریه کمک کند. اگر اشک از قبل در جریان است، پلک‌زدن سریعتر ممکن است به پاک شدن اشک از صورت شما کمک کند.

کی کمک بگیریم

اگر فکر می‌کنید ممکن است **بیش از حدی که سالم است گریه کنید** یا به دلایلی که ممکن است نیاز به درمان یا سایر مداخلات پزشکی داشته باشید، دریافت کمکی که برای التیام و بهبودی نیاز دارید، ضروری است. گریه زیاد ممکن است نشانه یک بیماری بالینی مانند اضطراب، افسردگی یا نوع دیگری از اختلال خلقی باشد.