

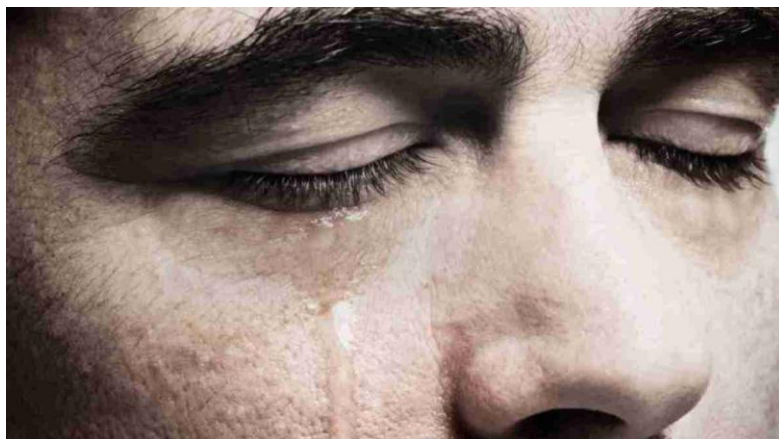
СЛЬОЗИ — НЕ ПРОЯВ СЛАБКОСТІ... ЧОМУ ПЛАКАТИ КОРИСНО?

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 — справитись зі своїми переживаннями поряд із людиною, яка має право полегшити свій біль своїми сльозами.



5 наукових фактів, чому плакати корисно:

1-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.

2-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.

3-Сльози очищують

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

4-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.

5-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.

Шановні викладачі, студенти, батьки і співробітники! Будьте обережні до свого емоційного стану) Звертайтеся по допомогу і підтримку! Бережіть себе і своїх рідних!

Плачемо час від часу на шляху до перемоги України

Авторка: психотерапевтка Анастасія Свердел

Photo by Verne Ho on Unsplash

Інформація: https://t.me/psy_support