الضحك يخفف الوجع بحسب دراسة



أشارت دراسة بريطانية نشرت إلى أن الضحك مع الأصدقاء يخفف الشعور بالألم بفضل الجزئيات المسكنة (الأفيونية) التي تفيض في الدماغ.واختبر باحثون في المختبرات ردة فعل متطوعين تجاه الألم بينما كانوا يشاهدون مقتطفات من أفلام كوميدية مثل "مستر بين" أو "فريندز" أو برامج غير فكاهية عن لعبة الغولف أو الحيوانات مثلا.

ولتوليد الألم، استعمل الباحثون غطاء باردا مخصصا لتبريد النبيذ أو عاصبة مشدودة إلى أقصى حد.

وأجرى الباحثون اختبارا آخر خلال مهرجان أدمبره على متطوعين يشاهدون مسرحية كوميدية أو درامية.

وبعد العرض، طلب منهم الاتكاء على حائط بينما يثنون ركبهم كما لو كانوا جالسين على كرسي لمعرفة ما إذا كان الضحك يخفف الشعور بالألم.

وأظهرت الدراسة أن ربع ساعة من الضحك الحقيقي تكفي لزيادة القدرة على احتمال الألم بنسبة 10%.

في المقابل، فإن مشاهدة برامج غير فكاهية أو درامية لا تحدث أي تأثير مضاد للألم.

وميزت الدراسة بين الضحك السطحي الذي لا يساهم في تخفيف الألم ونوبات الضحك التي تطلق هورمونات الاندورفين في الدماغ، ما يساهم في التخفيف من الألم الجسدي أو الألم الناتج عن الاجهاد.

ويؤدي الضحك الحقيقي إلى تحرك العضلات بطريقة لا إرادية ومتكررة وإلى إخراج الانسان الهواء من فمه

من دون استعادة نفسه، ما يؤدي إلى إطلاق الاندورفين، بحسب الباحثين.

واعتبر الباحثون الذين نشرت دراستهم في مجلة أكاديمية العلوم البريطانية "بروسيدينغز أوف ذي رويال سوسايتي بي" أن تجاربهم تساعد على فهم الآليات الجسدية والاجتماعية المتعلقة بالضحك.