

Сльози - не прояв слабкості...

Через війну в Україні багато хто з нас відчують надмірне **напруження (як емоційне, так і психічне)**, через що спектр наших емоцій може стрімко змінюватися – злість, розчарування, сльози. Плакати може кожен: жінки, чоловіки, діти, бабусі, дідусі тощо. Та зараз важливо розуміти, що у цій ситуації сльози – не прояв слабкості, а терапія, яка допомагає нам адаптуватись та захиститись.

Отже, чому ж плакати корисно?

Психотерапевти дають такі відповіді на це запитання:

☛ **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.

Окрім психотерапевтів, **дослідники теж говорять про те, що плакати – це нормально**, але трохи з іншої точки зору.

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.

Плачемо час від часу на шляху до перемоги Україні! ❤️❤️