

Чувствовать - норма, а не табу

Большинство людей до сих пор считает, что слезы - это проявление слабости, позор и что-то постыдное. Однако стоит подробнее разобраться причины появления слез и желания поплакать.

По мнению Чарльза Дарвина, выработка слезы - это лишь бесполезный побочный эффект работы мышц, расположенных вокруг глаза. Он считал, что эти мышцы должны время от времени сокращаться, чтобы не переполняться кровью, а выделение слез - просто случайное последствие этого физиологического процесса, появившегося в процессе эволюции.

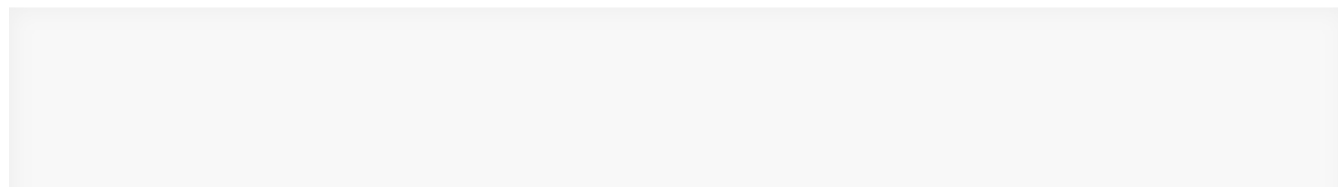


Однако чуть позже Дарвин признал, что плач помогает младенцам привлекать внимание родителей. Следовательно, с одной стороны, плач можно расценивать как способ привлечения внимания.

На сегодняшний момент известно, что плач - это сложная физиологическая реакция на определенные эмоциональные стимулы. Главная отличие плача от выделения слез в том, что во время плача человек проявляет хоть какие-то эмоции, выражение его лица отражает ту эмоцию, которую испытывает человек, во время плача также меняется темп дыхания. Например, во время плача человек часто всхлипывает, то есть резко вдыхает и выдыхает.

Научная точка зрения повествует о том, что плач и выработка слезы в ответ на химический раздражитель (к примеру, слезы во время нарезки лука) - разные вещи.

В 1981 году психиатр из Миннесоты Уильям Фрей II обнаружил, что сами слезы отличаются. Так, например, в слезах, вызванных просмотром грустного фильма, больше белка, чем в тех, которые появляются в результате реакции на свеженарезанный лук.





Слезы, вызванные различными эмоциями и внешними раздражителями

Также слезы, которые наворачиваются на глаза от избытка эмоций, могут быть вызваны не только печалью, но и радостью.

Почему плачут взрослые?

Простыми словами, плач взрослого не отличается от детского. Это по прежнему способ привлечь к себе внимание, добиться поддержки и помощи от друзей. "Взрослый" плач - это своеобразный крик о помощи. С помощью плача люди могут выразить те чувства, которые не могут написать словами.



Существует теория, что плач - один из методов эмоциональной разгрузки. В рамках исследования популярных американских журналов и газет, проведенного в 1986 году, один психолог выяснил, что авторы 94% статей о плаче утверждали, что он помогает снять эмоциональное напряжение.

В 2008 году было опубликовано исследование, участие в котором приняли 4300 молодых людей из 30 стран мира. Большинство из них заявили, что, поплавав, чувствовали себя лучше как физически, так и эмоционально.

Не так давно возникла теория о том, что плач - это проявление пассивной агрессии. На это влияет, непосредственно, окружающая среда и воспитание в семье. Чем чаще ребенку говорят о том, что злиться - плохо, тем быстрее ребенок привыкает к тому, что слезы - это единственный способ вымещения негативных эмоций.

Ребенок вырастает, а способ "выплеска" эмоций остается прежним.

Тут можно порассуждать на тему того, что слезы - это наиболее безопасный способ проявления агрессии. Ведь ни для кого не секрет, что в порыве гнева человек может навредить не только себе, но и окружающим.

Из этого всего следует вывод, что плакать не только можно, но и нужно. Этот процесс абсолютно нормальный для существа, обладающего широким спектром чувств и эмоций.

Автор: Соня Совушкина © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, МОЛОДЕЖЬ, МИР 👁 34547 26.07.2021, 23:12
👤 1543

URL: <https://babr24.com/?ADE=216802> Bytes: 3528 / 3268 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Соня
Совушкина.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

