Автор: admin
05.01.2014 11:24 -

Зачем люди плачут?

Ни один человек не заслуживает твоих слёз, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать.*Габриэль Гарсиа Маркес*

Плач – это настолько естественное для нас явление, что многие не придают ему особого значения. Однако мы – единственные существа на Земле, которые могут рыдать по поводу и без. Нет, у животных тоже есть слезоотделение, но оно рефлекторное. Зверюшка не может зареветь при просмотре мелодрамы или от счастья при виде хозяина.

Наши глазки снабжены слезными озерами, при переполнении которых соленая капля быстро скатывается по щеке. С точки зрения физиологии выделение слезной жидкости объяснить можно. Она содержит обеззараживающие вещества, которые препятствуют проникновению инфекции через глаза. Также слезная влага уносит с собой некоторые вредные для организма вещества и избыток соли.

Способность плакать у новорожденного человечка появляется раньше, чем смеяться, но тоже не сразу. Слезки из глаз младенца начинают проливаться на **4 – 10 неделе**, тогда как заливистый смех слышен только к
пяти месяцам
. Кстати, ученые считают, что громкий плач закреплялся у человека в процессе эволюции естественным отбором. Во-первых, так ребенка вовремя заметит мама и согреет или накормит. Во-вторых, при плаче жидкостью смачиваются носоглотка и ротовая полость, что дополнительно помогает младенцу защититься от вирусов и бактерий.

Осталось выяснить, почему же мы плачем, когда вырастаем? Почему безграничная печаль или всепоглощающая радость льются солеными ручейками? Наука пока не может со стопроцентной точностью ответить на эти вопросы, но кое-какие работы в этом направлении ведутся уже давно. Так, американский биохимик В.Фрей предлагал группе испытуемых просматривать мелодрамы в специальных очках со слезоприемниками. После чего исследуемые образцы подвергались тщательному исследованию на нахождение в них различных веществ.

Ученый смог обнаружить, что в «стрессовых» слезах **белка больше**, чем в обыкновенных рефлекторных. Точного ответа, для чего это нужно организму, он пока не установил, но предположил, что с помощью слезной жидкости удаляются вредные вещества, образовавшиеся при стрессе. А еще вместе со слезами выделяются и некоторые психотропные средства, которые подавляют напряжение и чувство тревоги.

Однако есть еще одна удивительная особенность слез. Если у человека повреждены черепно-мозговые нервы, ответственные за слезоотведение, то нарушается только физиологическая рефлекторная функция. Способность плакать от различных сильных потрясений **может и не утратиться**.

Считается, что ревут чаще, громче и дольше всего женщины. По результатам исследований нидерландских ученых можно сделать вывод, что больше всего «мокроты» разводят чилийки, затем американки, турчанки, голландки, и завершают список плакс немки и англичанки. Россиянки не принимали участия в исследованиях. Хотя и среди мужчин ревунов немало. По результатам все тех же исследований самые плаксивые – американцы, непальцы и немцы. А вот китайцы стиснут зубы, но не заплачут.

Слезы, действительно, снимают стресс. Однако ученые рекомендуют плакать не более 20 минут. Иначе могут образоваться мешки под глазами, покраснение, и, наконец, плач может перерасти в истерику, что усугубит ваше состояние.

Может, слезами горю и не поможешь, зато нервное напряжение точно снимешь. Плачьте на здоровье!

Автор - **Татьяна Ост**
Источник