

دارسة روسية: الضحك ينشط التنفس والقلب ويطيل العمر



يؤثر الضحك إيجابيا في صحة القلب والأوعية الدموية وأعضاء وأجهزة الجسم ويساعد على تذكر المعلومات ويطيل العمر.

وتقول البروفيسورة أولغا تكا تشوفا أخصائية أمراض الشيخوخة مديرة المركز الروسي لبحوث الشيخوخة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" بمناسبة الأول من أبريل: "لدى الأشخاص الذين يضحكون دائما قلوبا وأوعية دموية أكثر صحة، وحياة أطول، وأن الأشخاص الذين يضحكون أكثر من مرة واحدة في الأسبوع لديهم خطر أقل للوفاة ومضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية من أولئك الذين يضحكون أقل من مرة واحدة في الشهر".

وتشير البروفيسورة، إلى أن الضحك، ليس فقط رد فعل عاطفي، بل يؤثر بصورة مباشرة في مجموعة مختلفة من عمليات الدماغ بما فيها الألم ومنظومة المناعة.

وتقول: "لذلك تزيد مشاهدة الأفلام الكوميديّة عتبة الألم، أي أنها تقلل من شدة الألم. ويرجع ذلك إلى إنتاج نواقل عصبية معينة (السيروتونين، الإندورفين، الدوبامين، الأوكسيتوسين) أثناء الضحك، ما يقلل

من شدة الألم، ويخلق شعورا بالرفاهية والبهجة. كما أن الضحك يحفز نمو خلايا منظومة المناعة التي تنتج الأجسام المضادة، ما يقلل من التعرض للأمراض المعدية".

ووفقا لها، يساعد الضحك على تذكر المعلومات بشكل أفضل. ويفسر ذلك بأن الجهاز الحوفي، المسؤول عن رد الفعل العاطفي على شكل ضحك، على اتصال وثيق بالحصين- جزء الدماغ الذي تتشكل فيه الذاكرة. لذلك يتم تذكر المعلومات المشحونة عاطفيا بشكل أفضل.

وتقول: "الضحك ينشط التنفس ويحسن الدورة الدموية في جميع أعضاء الجسم. "وبالتالي، يمكن استخدام الضحك كجزء من تمارين التقوية العامة، مثلا مع المرضى الذين يجدون صعوبة في القيام بنشاط بدني منتظم".