# دراسة حديثة: اللمس الجسدي بشخص ما يقلل الألم ويحسن الصحة العقلية

وجدت دراسة جديدة أن "اللمس الجسدي، مثل العناق أو حتى فرك بطانية ثقيلة، يمكن أن يساعد في تحسين الصحة البدنية والعقلية".

ووفقا للدراسة، فإن "اللمس من البشر والحيوانات يمكن أن يقلل الألم ومشاعر الاكتئاب والقلق لدى البالغين والأطفال".

وتشير النتائج إلى أن" اللمس مفيد للصحة الجسدية والعقلية، سواء بالنسبة للأشخاص الأصحاء أو أولئك الموجودين في بيئة سريرية (مستشفى، عيادة خارجية، منشأة إعادة تأهيل)".

ويقول الباحثون في الورقة البحثية المنشورة في مجلة Behaviour Human Nature: " نعرض دليلا واضحا على أن التدخلات اللمسية مفيدة لعدد كبير من نتائج الصحة البدنية والعقلية، لكل من الأفواج الصحية والسريرية، ولجميع الأعمار".

وأجرى الباحثون مراجعة وتحليل "212" دراسة، شملت ما مجموعه "12966" شخصا، لاستكشاف الفوائد الصحية للمس.

ووجدوا أدلة قوية على الفوائد الصحية لدى البالغين الذين يتعاملون مع البشر أو الأشياء الأخرى، بما في ذلك الروبوتات والبطانيات ثقيلة الوزن.

ومع ذلك، تم العثور على أكبر فوائد الصحة العقلية عندما يلمس الناس أشخاصا آخرين، بدلا من لمس الأشياء.

ولم يجد جوليان باكايزر، من جامعة الرور بألمانيا، وزملاؤه، اختلافات في فوائد الصحة البدنية أو العقلية لدى البالغين بناء على نوع اللمس، مثل التدليك أو المعانقة.

وقد شوهدت النتائج نفسها أيضا عند الأطفال حديثي الولادة.

وتشير الدراسة أيضا إلى أن "نوع اللمس ومدته لم يكن مهما، على الرغم من أن التكرار في الاتصال الجسدي بشخص ما كان مرتبطا بفوائد أكبر لدى البالغين".

ووفقا للنتائج، كان اللمس فعالا في تحسين الصحة العقلية للأشخاص، سواء الأصحاء أو المرضى.

وكما وجد الباحثون تحسنا في النتائج الصحية عند لمس الوجه أو فروة الرأس مقارنة بأجزاء أخرى من الجسم مثل الجذع، وكان هذا اللمس في اتجاه واحد أفضل من اللمس العشوائي.