الصراخ بصوت مرتفع مسكن جيد للألم!



◄أشارت دراسة أجرتها عالمتا النفس في جامعة سنغافورة، غونوفياف سوى وآنت شريمر، إلى أن "للصراخ المرتفع فوائد عديدة من بينها تخفيض وتسكين الألم عن طريق التعبيرات الصوتية المعبرة عن الألم مثل كلمة (آه) بجميع اللغات الفرنسية والإنكليزية والإيطالية والصينية".

وأجرت العالمتان تجربة قام فيها المشاركون بوضع أيديهم في طبق من المياه المثلجة لأطول مدة ممكنة. ولاحظت العالمتان أن كلمة (آه) تقال على فترات منتظمة ومتقاربة بحيث تم تسجيل هذه الكلمة ثم سماع صوت المشاركين لتأكيد فكرة أنها تسكن الألم.

وأكدت الباحثتان أن "هذه الكلمة عند وصولها الى المخ تدخل في منافسة مع الألم وتساعد على تحمل الشخص له".►