

شد قبضة اليد يخفف التوتر



نشرت صحيفة "تيليجراف" البريطانية في صفحتها العلمية بحثاً علمياً يقول: إن غلق قبضة كف اليد بشدة يساعد في التخفيف من الشعور بالتوتر. وقد وجد العلماء أن القيام بقبض أصابع اليد كما يفعل الملاكمون يساعد الدماغ على التعامل مع عدد من الحالات.. من تحمل الألم الناتج عن حقنة طبية إلى المساعدة على مقاومة إغراءات الطعام. وقال العلماء في جامعة شيكاغو: "إن الشيء نفسه ينطبق على شد عضلات الساق والذراع، وهذا الفعل من شأنه أن يحفز الدماغ ليتهاى لمواجهة خطر محتمل". وقد خضع عدد من المتطوعين لتجارب تراوحت بين وضع أيديهم في أوعية مليئة بالماء المثلج، وشرب مزيج كريبه الطعم من المياه الغازية المخلوطة بالخل. وتضمنت الاختبارات الأخرى مشاهدة مناظر مؤلمة تظهر أطفالاً يشدوا عضلاتهم خلال خضوعهم للتجارب، ولم يطلب ذلك من النصف الآخر. وقد وجد الفريق البحثي المؤلف من باحثين من جامعة شيكاغو وجامعة سنغافورة أن أولئك الذي شدوا عضلاتهم قد تعاملوا بإيجابية أكبر مع المواقف التي تعرضوا إليها خلال الاختبار، مما أتاح لهم قدرة أكبر على تحمل الألم وتجرع الدواء الكريبه والتعامل مع معلومات مهمة ولكنها مقلقة، هذا بالإضافة إلى تمكنهم من التغلب على إغراء الطعام.