

Το κλάμα κάνει καλό!, της Δρ Δέσποινας Κατσώχη



Δρ Δέσποινα Κατσώχη



Πώς παράγονται τα δάκρυα; Γιατί εκφράζουμε με δάκρυα τη χαρά και τη λύπη μας; Πώς επενεργεί το κλάμα στον ψυχισμό μας;

Το μεταιχμιακό σύστημα, ειδικότερα υποθάλαμός του είναι ένα κέντρο του εγκεφάλου το οποίο επεξεργάζεται όλα τα συναισθήματα. Αυτό το σύστημα είναι συνδεδεμένο με το αυτόνομο νευρικό σύστημα, το οποίο αν και δεν το ελέγχουμε, εκείνο ελέγχει το δακρυϊκό σύστημα, με τη βοήθεια ενός νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται ακετυλοχολίνη και διεγείρει την παραγωγή δακρύων. Έτσι, το έντονο συναίσθημα πυροδοτεί το νευρικό σύστημα το οποίο διατάζει το σύστημα παραγωγής δακρύων να αναλάβει δράση, με αποτέλεσμα να κλαίμε.

Ο δακρυϊκός αδένας βρίσκεται ανάμεσα στο βλέφαρο και στον οφθαλμό. Όταν παράγει ένα δάκρυ, καθώς ανοιγοκλείνουμε τα μάτια, το δάκρυ «απλώνεται» στο εμπροσθεν τμήμα του οφθαλμού και τελικά «απορροφάται» είτε μέσω του ρινοδακρυϊκού πόρου, είτε μέσω της μύτης. Ωστόσο, αν τρέχουν πολλά δάκρυα, αυτό το σύστημα δεν μπορεί να τα συγκρατήσει.

Το κλάμα αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς, προκαλεί εφίδρωση, επιβραδύνει την αναπνοή και νιώθουμε ότι έχουμε έναν κόμπο στον λαιμό. Τα συμπτώματα προκαλεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο έχει ενεργοποιηθεί από το συγκεκριμένο γεγονός που προκάλεσε έντονη χαρά ή λύπη.

Τα βρέφη έχουν τρεις κατηγορίες: το βασικό κλάμα, το κλάμα του θυμού και το κλάμα του πόνου. Στους ενήλικες, το αντανακλαστικό δάκρυ καθαρίζει τα μάτια από καπνό και σκόνη, τα βασικά δάκρυα λιπαίνουν τα μάτια και τα προστατεύουν από λοιμώξεις ενώ τα συναισθηματικά δάκρυα ωφελούν την υγεία.

Οι ευεργετικές ιδιότητες των δακρύων

Λιπαίνουν μάτια και βλέφαρα. Χωρίς λίπανση δεν υπάρχει όραση. Ταυτόχρονα εμποδίζει την αφυδάτωση διαφόρων βλεννογόνων.

Μειώνουν τον σωματικό και συναισθηματικό πόνο. Απελευθερώνει ωκυτοκίνη και ενδορφίνες, ουσίες που μας χαλαρώνουν, προκαλούν ευεξία και βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τον σωματικό και συναισθηματικό πόνο.

Λειτουργούν αποτοξινωτικά. Σε αντίθεση με τα βασικά δάκρυα που περιέχουν κατά 98% νερό, τα συναισθηματικά δάκρυα περιέχουν ορμόνες στρες και άλλες τοξίνες, οι οποίες μέσω των δακρύων αποβάλλονται από τον οργανισμό.

Ανακουφίζουν. Η χαλαρωτική επίδραση του κλάματος δε γίνεται άμεσα αντιληπτή αλλά λίγο μετά. Κι αυτό γιατί ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα το οποίο συμβάλει στην πέψη αλλά και ξεκουράζει τον οργανισμό.

Ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του εγκεφάλου. Όταν κλαίμε με αναφιλητά εισπνέουμε δροσερό αέρα, ο οποίος συμβάλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του εγκεφάλου, βελτιώνοντας τη διάθεσή μας.

Βοηθούν στην επικοινωνία μας με τους άλλους. Το κλάμα είναι δηλωτικό του ότι χρειαζόμαστε στήριξη.

Συμβάλουν στη συναισθηματική ισορροπία. Με το κλάμα ο οργανισμός ανακάμπτει από ένα δυνατό συναίσθημα ή μία δύσκολη συναισθηματική κατάσταση, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Το κλάμα είναι ωφέλιμο και για τα βρέφη. Το πρώτο κλάμα τους, αμέσως μόλις γεννηθούν τα βοηθά να αναπνεύσουν και συμβάλει στην προσαρμογή των πνευμόνων στον έξω κόσμο. Επιπρόσθετα, έτσι καθαρίζει το πλεονάζον υγρό των βρεφών σε πνεύμονες, μύτη και στόμα.

Είναι φυσιολογικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με το κλάμα. Δεν πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας να μην κλάψει, αν αισθανόμαστε την ανάγκη να το κάνουμε. Ωστόσο αν είμαστε υπερβολικά ευσυγκίνητοι και αυτό επηρεάζει την καθημερινότητά μας και τη σχέση μας με τους άλλους, τότε καλό να ζητήσουμε τη συνδρομή ψυχολόγου.

Πώς αντιμετωπίζουμε τη δακρύρροια;

Αν τα μάτια σας δακρύζουν συνεχώς και αδικαιολόγητα, υπάρχουν παράγοντες που προκαλούν δακρύρροια και μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε.

Συνήθως δακρύζουμε επειδή τα μάτια μας ερεθίζονται από το κρύο, κάποια κρέμα ή ξένο σώμα, όπως ένα έντομο. Τρίβοντας τα μάτια, μπορεί το ξένο σώμα να τραυματίσει την επιφάνεια του κερατοειδή και να επιδεινώσει την κατάσταση αντί να μάς ανακουφίσει.

Δακρύρροια προκαλέσει συνήθως η κακή αποχέτευση των δακρύων από τους δακρυϊκούς πόρους: από αυτούς αποχετεύεται το δάκρυ όταν ανοιγοκλείνουμε τα μάτια προκειμένου και φτάνει στο εσωτερικό της μύτης. Γι' αυτό, όταν βάζουμε σταγόνες, έχουμε πικρή γεύση στο φάρυγγά. Το δακρυϊκό αποχετευτικό σύστημα κλείνει λόγω φλεγμονών, μολύνσεων ή ξηροφθαλμίας. Ο χειρουργός οφθαλμιάτρος θα εκτιμήσει την κατάσταση για ν' ανακαλύψει τον παράγοντα που προκαλεί τη δακρύρροια και θ' αποφασίσει τη θεραπεία.

Δακρύρροια προκαλούμε κι εμείς αν σκουπίζουμε συνεχώς τα μάτια μας. Έτσι, τα τραυματίζουμε και παράγονται ακόμα περισσότερα δάκρυα. Για να βάλουμε τέλος σε αυτήν τη δυσάρεστη κατάσταση πρέπει να σταματήσουμε να τρίβουμε τα μάτια μας προκειμένου να επέλθει μία ισορροπία στην παραγωγή βλέννας ή δακρύων από τα μάτια.