

بوگای خنده

استرس، بزرگ‌ترین دشمن تندرستی
خنده، بزرگ‌ترین دشمن استرس

استرس، دشمن شماره یک تندرستی ما به‌شمار می‌رود.

سازوکار مقابله‌ی بدن با استرس در دوران پیش از تاریخ شکل گرفته است. بدن در برابر استرس، هورمون‌ها و پیام‌رسان‌هایی را وارد خون می‌کند تا برای واکنش «جنگ یا گریز» که ممکن است نیازمند فعالیت جسمانی شدید باشد، آماده شود. این واکنش، بدن را در اوج توانایی و آمادگی قرار می‌دهد. هورمون‌های استرس، برخی دستگاه‌های بدن را که در واکنش «جنگ یا گریز» دخالتی ندارند، از کار می‌اندازند؛ از جمله دستگاه ایمنی، دستگاه گردش خون، دستگاه گوارش و دستگاه جنسی. همچنین بسیاری از رگ‌ها تنگ می‌شوند تا در صورت خون‌ریزی، میزان آن پایین باشد (این عمل موجب افزایش فشار خون می‌شود). مقدار زیادی گلوکز (مواد قندی) وارد خون می‌شود تا انرژی لازم برای جنگ یا گریز فراهم شود (این عمل، در سازوکار تنظیم قندخون بدن اختلال ایجاد می‌کند). عضلات بدن منقبض و سفت و سخت می‌شوند و... در دوران پیش از تاریخ که چنین سازوکاری برای مقابله با استرس شکل گرفت و در بدن جا خوش کرد، چون موقعیت‌های استرس‌آفرین کم‌تر رخ می‌داد، بدن برای برطرف کردن آثار هورمون‌های استرس، فرصت کافی داشت اما امروز چون در معرض استرس‌های مداوم یا مزمن قرار داریم، هورمون‌های استرس پیوسته در بدن جاری می‌شوند و اگر فرصت کافی برای برطرف کردن آثار آن‌ها وجود نداشته باشد، ممکن است به آستانه‌ی مسمومیت‌زایی برسند و به بدن آسیب برسانند که نتیجه‌اش بروز بیماری‌های ناشی از استرس است. بیماری‌های قلبی - عروقی چون ناراحتی قلبی و سکته، آرتروز، آسم و آلرژی، دیابت، سرطان، خستگی مزمن، اضطراب، مشکلات خلقی، فشار روانی، درد مزمن، اختلال در تمرکز و دقت، سرماخوردگی و آنفلونزا، میگرن، اعتیاد و... از جمله بیماری‌های ناشی از «استرس» به‌شمار می‌روند.

خنده؛ سدی در برابر استرس

خنده، دشمن طبیعی استرس است. آثار فیزیولوژیکی این دوه، درست در برابر هم قرار دارند. مدرک اثبات این مدعا نوع واکنش بدن به یک رویداد استرس‌آور شدید است که به شکل «آه از دل کشیدن» و «خندیدن» برای تخفیف ترس ناشی از آن رویداد بروز می‌یابد.

همین که خنده وارد شود، استرس پا به فرار می‌گذارد.

- خنده هورمون‌ها و مواد شیمیایی استرس‌زا در بدن را بلافاصله کاهش می‌دهد. این کاهش، ظرف چند دقیقه انجام می‌شود و آثار آن تا روزها دوام می‌یابد.
 - خنده دستگاه‌هایی را که استرس از کار می‌اندازد، دوباره فعال می‌کند؛ از جمله دستگاه گردش خون، دستگاه گوارش، دستگاه ایمنی و...
 - استرس، نگرانی، ترس و مشکلات عاطفی، توانایی یادگیری، خلاقیت، کار گروهی، کارآیی و انگیزه را از بین می‌برد، درحالی که خنده، آن‌ها را تقویت می‌کند.
 - آثار خنده درست در نقطه‌ی مقابل بیماری‌های ناشی از استرس قرار دارد. استرس به بیماری، افسردگی و بدحالی می‌انجامد، خنده به تندرستی، شادابی و سرحالی.
- «بوگای خنده» با فراهم آوردن روشی ساده و آسان برای خندیدن، به آسانی «استرس» را از بین می‌برد. این روش برای همه و به‌ویژه برای کسانی که در محیطی پر استرس کار می‌کنند یا درگیر رابطه‌ای تنش‌زا هستند، مفید است. ما به کمک این روش، نه تنها می‌توانیم میزان استرس را کاهش دهیم، بلکه می‌توانیم خودمان را از شر استرس‌های در پیش رو نیز مصون بداریم.