

## الابتسامة والتجهم يقللان ألم الحقن



وجدت دراسة حديثة أن التبسم وتقطيب الوجه يمكن أن يقللا من الإحساس بالألم عند الوخز بإبر الحقن، كما هو الحال في حقن اللقاحات. وأظهرت النتائج أن الابتسامة الصادقة قللت أيضاً من الاستجابات الجسدية الناجمة عن التوتر لدى المشاركين الذين كانوا يخضعون للحقن.

وعندما يواجه الشخص ألماً حاداً، فإنه يميل إلى إغلاق عينيه بإحكام ورفع وجنتيه، وكشف أسنانه. وتستخدم حيوانات معينة تعابير وجه متشابهة، غالباً ما يسميها الخبراء استجابة التجهم.

وشرع باحثون من جامعة كاليفورنيا كلية إيرفين لعلوم البيئة، مؤخراً في دراسة ما إذا كانت حركات الوجه تلك تفيد في تخفيف التوتر والألم. وعلى وجه التحديد أرادوا معرفة ما إذا كان التلاعب بتعبيرات وجوه المشاركين أثناء الحقن بالإبرة، قد يؤثر في إحساسهم بالألم وفي مستويات التوتر المرتبطة به.

وتبين من قياس معدل ضربات القلب للمشاركين، أن من كانوا يبتسمون أو يتجهمون أثناء الوخز بالإبرة، كان معدل ضربات القلب لديهم أقل من المجموعة التي لم تظهر تعبيراً بالوجه، كما أنهم كانوا أقل إحساساً بالألم.

