

# تشابك الأيدي بين الأزواج يخفف الألم الجسدي



الأحد 4 مارس 2018 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن تشابك الأيدي بين الأزواج يمكن أن يساعد على تخفيف الألم الجسدي.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة "كولورادو بولدر" الأمريكية، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم (PNAS).

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 22 زوجاً وزوجة تتراوح أعمارهم بين 23 و 32 عاماً، لرصد تأثير تشابك الأيدي خلال عملية ولادة الزوجة، ووجدوا أن إمساك يد الزوج لزوجته ساعد على تخفيف آلام الولادة الجسدية لدى الزوجة.

وقام الباحثون بتجربة أخرى؛ حيث ألبسو الزوجة قبعة مزودة بمستشعرات ترصد نشاط المناطق المسؤولة عن الألم في الدماغ، وكانت الزوجة تعاني من آلام جسدية خفيفة.

وقارن الفريق بين المجموعة التي تشابكت بالأيدي، والمجموعة التي جلس فيها الزوجين معاً دون تشابك الأيدي.

ووجد الباحثون أن الجهاز الذي يرصد نشاط الدماغ، سجل بأن تشابك الأيدي بين الأزواج، خفف من آلام الزوجة، مقارنة مع المجموعة الأخرى.

وقال قائد فريق البحث، بافل جولدشتاين، إن "الإيحاث الجديدة تشير إلى أن معدلات التنفس وضربات القلب تتناظر بين الشركاء عند تلامس الأيدي، وهذا ما ينجح في تخفيف ذلك الألم الجسدي".

وأضاف جولدشتاين أن "جلوس الزوجين معاً في غرفة واحدة دون تشابك الأيدي، لا يكفي لحدوث هذا التزامن في معدلات التنفس وضربات القلب، وبالتالي ليس له أثر فيما يتعلق بتخفيف الألم، وهذا يوضح أهمية وقوف تلامس البشرة".

وأشار إلى أن "الدراسة لم ترصد تأثير تشابك الأيدي بين شخصين من نفس الجنس كامرأتين أو رجلين، كما لم تختبر أيضاً تأثير هذا السلوك إذ حدث مع الإبنة والأب، أو بين رجل وامرأة ليس بينهم معرفة مسبقة".