

Το καλύτερο «παυσίπονο» είναι οι φίλοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



φιλία μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα και από αναλγητικό. Οι άνθρωποι που έχουν περισσότερους φίλους, συνήθως εμφανίζουν μεγαλύτερη αντοχή στο σωματικό πόνο, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Οι άνθρωποι που διαθέτουν μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα, παράγουν στον οργανισμό τους περισσότερες ενδορφίνες, ουσίες που δρουν ως φυσικό αναλγητικό και εμπλέκονται γενικότερα στο κύκλωμα απόλαυσης-πόνου του εγκεφάλου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή εξελικτικής ψυχολογίας Ρόμπιν Ντένμπαρ και την Κατερίνα Τζόνσον του Τμήματος Πειραματικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Scientific Reports», έκαναν σχετικά πειράματα αντοχής στον πόνο σε 101 εθελοντές ηλικίας 18 έως 34 ετών. Όσο μεγαλύτερο κύκλο φίλων είχε κάποιος, τόσο καλύτερα άντεχε τον πόνο.

Αυτό που φαινόταν να μετράει κυρίως, ήταν ο αριθμός των επαφών με φίλους σε μηνιαία και όχι εβδομαδιαία βάση. Κάποιος που είχε επτά έως 12 περισσότερους φίλους, τους οποίους συναντούσε έστω μια φορά το μήνα, άντεχε τον ίδιο πόνο για ένα έως τέσσερα λεπτά περισσότερα σε σχέση με κάποιον που είχε λιγότερους φίλους.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι οι ενδορφίνες σε υψηλά επίπεδα διευκολύνουν τη σύναψη κοινωνικών δεσμών σε ανθρώπους και ζώα. Η φιλία, που ενεργοποιεί τις ενδορφίνες, βοηθά κάποιον να αντέχει καλύτερα τον πόνο. Η ενδορφίνη έχει ισχυρότερη αναλγητική δράση ακόμη και από την μορφίνη. «Σε ισοδύναμη δόση, οι ενδορφίνες είναι ισχυρότερες και από την μορφίνη», δήλωσε η Τζόνσον. Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι οι άνθρωποι που έχουν καλύτερη σωματική κατάσταση, επειδή ασκούνται συχνά, αντέχουν περισσότερο τον πόνο, παρόλο που τείνουν να έχουν λιγότερους φίλους και μικρότερα δίκτυα κοινωνικών σχέσεων.

Οι ερευνητές θεωρούν πιθανό ότι όσοι ασκούνται τακτικά, χρησιμοποιούν την άσκηση -αντί για τη φιλία- ως εναλλακτικό μέσο ενεργοποίησης των ενδορφινών και της ευχαρίστησης. Λιγότερους φίλους έχουν και όσοι βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα στρες, όμως αυτοί δεν αντέχουν τον πόνο πιο πολύ. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η παραγωγή και η δράση των ενδορφινών διαταράσσεται από ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, με συνέπεια οι καταθλιπτικοί να μη νιώθουν ευχαρίστηση και επιπλέον να ρέπουν στην κοινωνική απομόνωση.

Πηγή: topontiki.gr