

رومبر: ماذا يحدث لجسمك عندما يفتقد اللمسة الإنسانية؟



الثلاثاء 9 أبريل 2019 09:04 م

نشر موقع "رومبر" تقريرا للكاتبة لندسي ماك، تقول فيه إن هناك ثلاثة أشياء تحدث لجسمك إذا افتقدت اللمسة الإنسانية لمدة يومين [] ويشير التقرير، إلى أن الشعور بالحاجة لللمسة الإنسانية هو تجربة حقيقية في الحياة، لافتا إلى أن هناك حاجات تحدث للجسم إن افتقد اللمسة الإنسانية لمدة أيام، وإن "كنت شعرت بأنك بحاجة لعناق جيد، فإن هناك سببا جيدا لذلك".

وتبين ماك أنه من ناحية علم الأعصاب، فإن الدماغ يعالج اللمسة الإنسانية بطريقة مختلفة عن غيرها من اللمسات، فمثلا عندما يحمل الشخص تفاحة أو جسما آخر، فإن العقل يجمع معلومات عن الملمس والحرارة والموقع، كما يوضح الطبيب لندزي روس، فشعور اللمس هو في الواقع في مهمة بحث عن الحقائق []

وينقل الموقع عن الدكتور روس، قوله: "لكن عندما يلمس جسد الإنسان شخصا آخر، فإن المعلومات تنتقل من خلال أعصاب الأطراف إلى الدماغ، ومن خلال الغدة النخامية الخلفية، وهو عضو يقع في وسط الدماغ، ويتم إطلاق هرمون يدعى أوكسيتوسين -هرمون الحب"، ويضيف أن الأوكسيتوسين يساعد الشخص في التعارف الاجتماعي والتآلف مع الشريك، ولذلك فإن اللمسة الإنسانية هي تجربة أكثر ثراء []

ويفيد التقرير بأنه "على مستوى أكثر عاطفية، فإنه ليس غريبا أن يمر الشخص بحالة تسمى جوع البشرة، وهو شعور بالحاجة لللمسة إنسانية، وتشير إلى حاجة عميقة إلى تجربة تكتيكية مع أشخاص آخرين، كما يتم توضيحها في (سايكولوجي تودي)، وهذا ليس بالضرورة متعلقا بالحاجة الجنسية، فأحيانا تشعر حقا أنك بحاجة لاحتضان".

وتتساءل الكاتبة: "لكن ماذا يحصل إن كنت في حالة حيث اللمسة الحانية ليست متوفرة بسهولة؟ هناك أنشطة أخرى يمكنك أن تحاول القيام بها للحصول على فوائد شبيهة".

ويورد الموقع نقلا عن المتخصصة في الصحة العقلية، التي تكتب لشركة مابل هوليبستكس، "وهي شركة متخصصة بالعلاجات الطبيعية" أدينا محلي، قولها: "عندما لا تجرب اللمسة الإنسانية لمدة أيام قد يعاني جسمك من نقص في هرمون الأوكسيتوسين [] لكن الأخبار الجيدة هي أنك يمكن أن تمارس تصرفات تساعدك على الارتياح لتخفيف الضغط وإراحة النفس، فأخذ حمام دافئ، أو استخدام بطانية ناعمة، قد يوفران تعافيا خفيفا من هذا النقص في مستويات الأوكسيتوسين".

وتقول ماك: "إن كنت تعاني فعلا من هذا الأمر ومن الاحتياجات العاطفية، فلا تتردد في مراجعة مرشد نفسي للمساعدة".

1. زيادة أعراض الاكتئاب

ويلفت التقرير إلى أن فقدان اللمسة الإنسانية سيزيد من الأعراض المرتبطة بالاكتئاب، فيقول المرشد بيل براساد: "دون اللمسة الإنسانية يمكن أن نبدأ الشعور بالعزلة، والانفصال والوحدة [] ومرور فترات طويلة دون اللمسة الإنسانية قد يفاقم أعراض الاكتئاب الموجودة".

وبحسب الموقع، فإن "الأمر قد يكون متعلقا بنقص في هرمون الأوكسيتوسين، لكن إن كان الشخص يعاني من الاكتئاب فإن عليه أن يتواصل مع مرشد للمساعدة".

2. تشجع على تصرفات تبحث عن الراحة

وتبين الكاتبة أن "هذا ليس شيئا سيئا، إن كنت تعد الراحة حماما دافئا، أو مشاهدة أفلام وأنت تجلس مرتاحا على أريكة، لكن بالنسبة

لأشخاص آخرين قد يؤدي غياب اللمسة الإنسانية إلى جعل التصرفات الأكثر إشكالية تبدو أكثر جاذبية

وينقل التقرير عن براساد، قوله: "إن معاناة غياب اللمسة الإنسانية لفترة طويلة قد يجعلنا نسعى للبحث عن الراحة بطرق أخرى أقل صحية. وهذا قد يكون على شكل تناول المزيد من الطعام، أو شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات، أو التصرف بطريقة جنسية غير ملائمة، وأحيانا يقوم الناس بإجهاد أنفسهم جنسيا بسبب جوعهم للملامسة البشرية".

ويقول الموقع: "إن كنت قلقا من التصرفات غير الصحية، التي قد تكون ضارة سعيا للحصول على الراحة، فيمكن أن يكون ذلك أمرا يتم معالجته خلال جلسات العلاج النفسي".

3. إضعاف الجهاز المناعي

وتستدرك ماك بأنه مع أنه من الصحي للناس جميعهم أن يجربوا اللمسة الإنسانية، فإن الرضع يحتاجون بالذات لهذه اللمسة؛ لمساعدتهم على النمو والتطور

ويورد التقرير نقلا عن طبيب الأعصاب والدماغ ديفيد لندن، قوله لموقع Vox: "أفضل أمثلة على هذا تأتي من دور الأيتام الرومانية بعد سقوط تشاوتشسكو، حيث لم يكن هناك عدد كاف من الناس للعناية بالرضع ولم يلمسهم أحد تقريبا خلال النهار"، مشيرا إلى أن كثيرا منهم كبر ليعاني من مشكلات عاطفية

ويقول الموقع إنه يبدو أيضا أن هناك جانبا جسديا لقلّة اللمس، فيقول لندن: "كان لديهم جهاز مناعة ضعيف، ويعانون من أمراض جلدية".

ويختم "رومبر" تقريره بالقول إنه مع أن سبب أهمية اللمس لا يزال غير مفهوم تماما، لكن يبدو أن هناك حاجة حقيقية له، خاصة خلال السنوات الأولى للطفل، فجميل أن يُحمل الرضيع ويضم، خاصة أن الناس يحتاجون اللمسة الإنسانية الحانية من اليوم الأول