دراسة أمريكية: عناق النفس لمدة 20 ثانية يخلص الإنسان من القلق

كشف علماء امريكيين أن:"قيام الشخص بعناق نفسه أو لمس ذاته برقّة وحنان، وذلك لمدة 20 ثانية يومياً، يمكن أن يخلّصه من التوتر والقلق".

ووفق شبكة "سي إن إن" الأميركية، اختبر الدكتور إيلي سوسمان، أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، وعدد من زملاؤه، ما إذا كانت لحظة سريعة من اللمسة الحنونة والإيجابية للذات قد تسهم في تهدئة النفس وتقليل التوتر، وذلك على عدد من طلاب الجامعات الذين عانوا الضغوط النفسية بسبب عملهم، بالتزامن مع وقت الدراسة.

وقد أظهرت نتائجهم أن:"احتضان الذات أو لمسها برقّة وحب وتعاطف لمدة 20 ثانية فقط يومياً قلّل بشكل كبير التوتر، وزاد شعور الشخص بالراحة والأمان، وساعد في تحسين صحته العقلية".

فبعد شهر واحد من الممارسة اليومية، أبلغ أولئك الطلاب عن مستويات أعلى من التعاطف مع الذات، وتوتر أقل، وصحة نفسية أفضل.

وقال سوسمان:"إذا كان الشخص وحيداً ويحتاج إلى دعم وتشجيع ولطف وحب، فيمكنه أن يقدم ذلك لنفسه بسهولة. إنه أمر في متناول أيدينا".

وأضاف:"كان أداء هذه اللمسة القصيرة الأمد التي تعبر عن التعاطف مع الذات يومياً فعالاً جداً، وكأنك ترى مُعالجاً نفسياً لفترة طويلة".

وتستند هذه الدراسة إلى أخرى أُجريت عام 2021، بواسطة باحثين ألمان، أظهرت أن 20 ثانية من اللمسة الحنونة للذات خفّضت مستويات هرمون التوتر "الكورتيزول" بعد خضوع الأشخاص لمهمة تُسبب الضغط النفسي.

ومن جهتها، قالت الدكتورة سوزان إيفانز، أستاذة علم النفس في الطب النفسي السريري بكلية طب وايل كورنيل في مدينة نيويورك، والتي لم تشارك في الدراسة:"في حين أظهرت اللمسة التعاطفية مع الذات فوائد صحية نفسية مماثلة للعلاج طويل الأمد، إلا أنها ليست بديلاً كاملاً له، خصوصاً بين أولئك الذين جرى تشخيص إصابتهم بمشكلات نفسية أو عقلية".