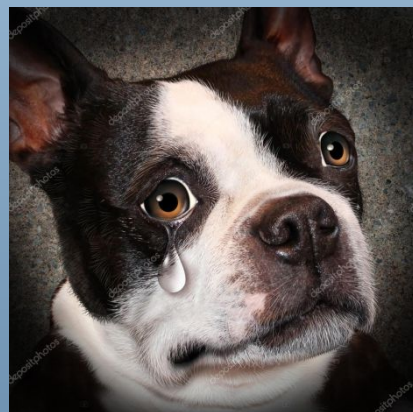
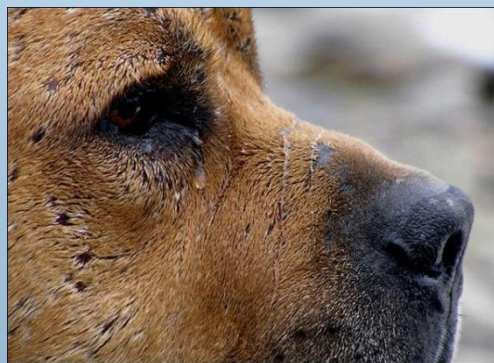




ПОЧЕМУ МЫ ПЛАЧЕМ?

**Пименова Анна Юрьевна
Учитель биологии ГОУ СОШ «Школа № 2086
г. Москвы
2017-2018 учебный год**

Животным слезы нужны, чтобы удалять избыток солей



«Крокодиловыми
слезами»
называют
неискренний плач

**Почему человек
плачет, когда ему
грустно? – спросил
я дальше...**

**Потому, ответил он,
что глаза надо
иногда промывать,
чтобы они яснее
видели...**

«Игра снов»

Юхан Август Стриндберг



В моменты, когда нас переполняют эмоции, наш организм непроизвольно даёт реакцию на это. В моменты сильной грусти мы плачем, также слезы могут появиться и в минуту сильной радости. Многие задаются вопросом «почему слезы соленые?». Для начала нужно понять причину их появления.



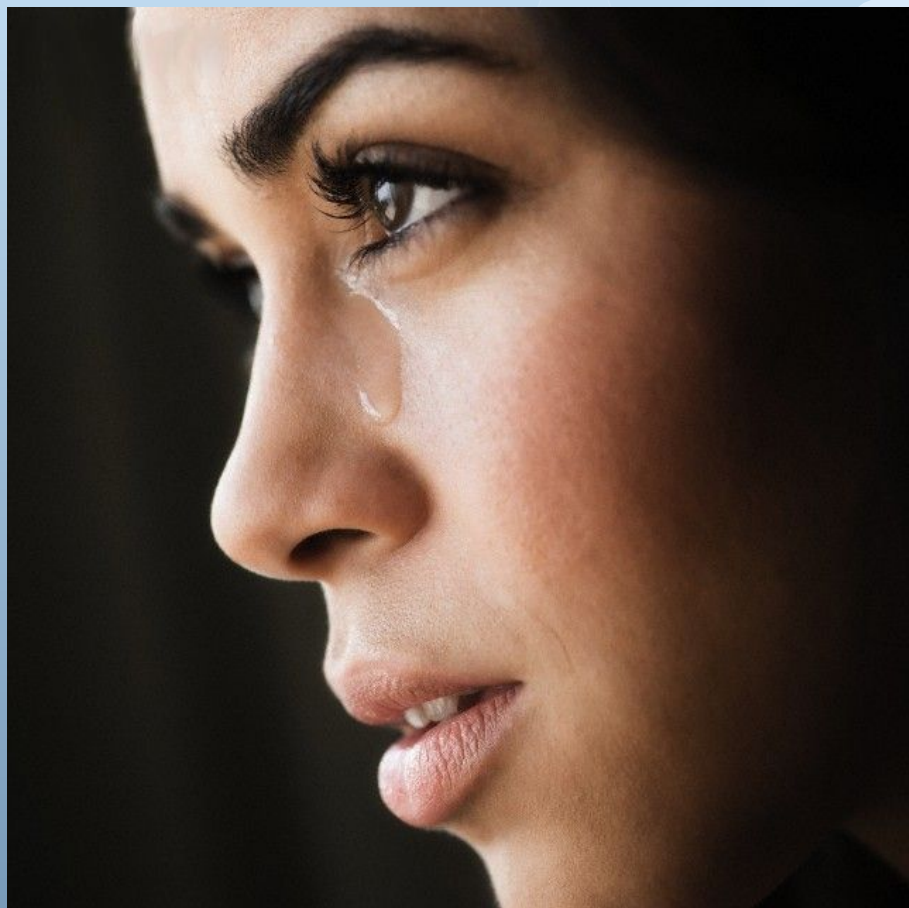
Что такое слезы?

□ Это жидкость, которая вырабатывается железой, называемой гардеровой. Железа начинает выделять жидкость для того, чтобы смочить глаз или для промывания его от крупных частиц пыли и других инородных тел. Почти весь состав это вода. И только один процент составляет неорганические вещества и кальций.



□ Железа находится возле края глазницы. Возле лобной кости есть углубление для этой самой железы.

Если же человека переполняют эмоции или происходит раздражение в глазу, то выработка слез увеличивается в несколько раз. Существуют болезни, которые уменьшают выделения количества слез. Выделения слез это естественная реакция на раздражители или на эмоции.



Почему мы плачем и откуда берутся слезы

Слезы вырабатываются **гандеровой железой**. Человек **единственный** из **всего животного мира** плачет потому, что **выражает свои эмоции**. В то время, как у других **существ** выработка **жидкости** зависит из-за других **факторов**.



Почему мы плачем и откуда берутся слезы

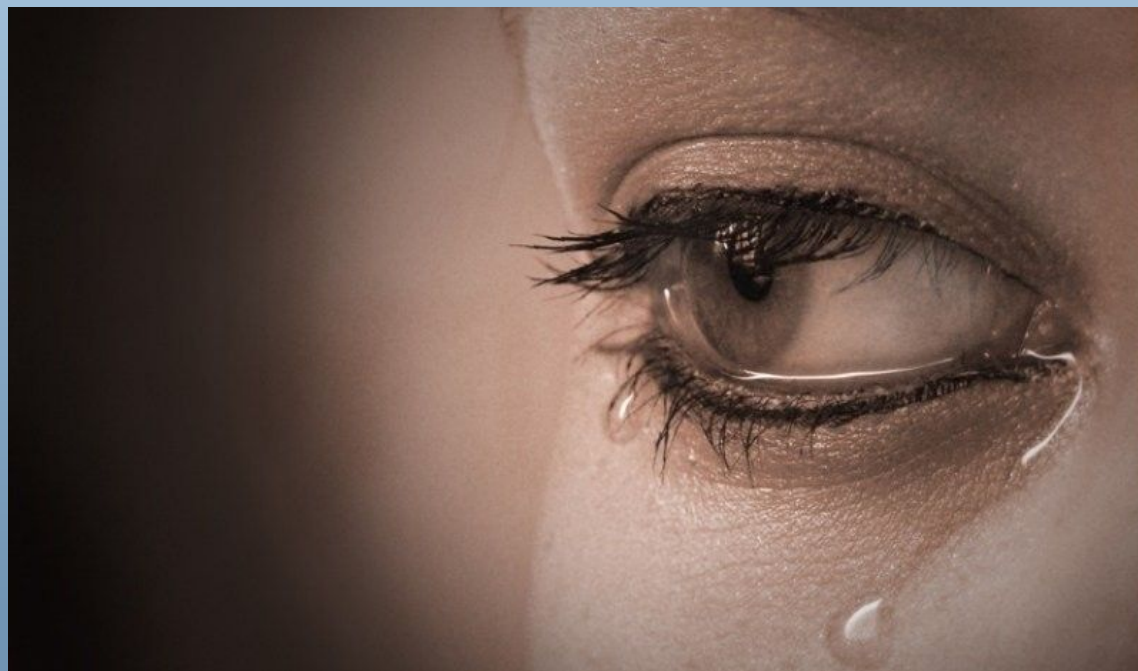
Причины, при которых мы начинаем плакать различные:

- **Негативные эмоции: страх, боль, стресс.**
- **Положительные: счастье, радость.**
- **Реакция на холод и другие раздражители.**



Почему мы плачем и откуда берутся слезы

Когда человек возбуждён эмоционально, слезы начинают выделяться для того, чтобы компенсировать этот процесс. Они ещё и выводят шлаки и токсины из организма. Иногда плакать даже полезно.



Почему когда зеваешь, текут слезы

Для некоторых людей непонятно почему при зевании образуются слезы. Некоторые думают, что это болезнь, другие же просто неловко себя чувствуют, думая, что это признак эмоциональности.



Почему когда зеваешь, текут слезы



Все просто: в этот момент сокращаются огромное количество мышц на лице. А появление слез в момент зевания, зависит от слабости желёз. Именно поэтому не все люди при зевании плачут. Пытаться избежать этого процесса не нужно. От нас мало что зависит. Когда мы очень сильно зеваем наши железы не выдерживают и начинают выделять жидкость.

Почему когда зеваешь, текут слезы



- Чтобы сильно не лить слезы в этот момент, можно просто не открывать сильно рот, и тогда ваши глаза только лишь немного увлажнятся.
- Помимо этого, сильно открывать рот во время этого процесса нельзя потому, что можете просто вывихнуть челюсть.

Почему текут слезы из глаз на улице

Есть несколько причин из-за чего появляются слезы, когда мы находимся на улице:

Ветер. Когда мы в ветряную погоду идём на улицу, в наши глаза попадают мелкие частички раздражающие нашу слизистую оболочку. Запускается процесс выделения слез, для того чтобы глаза очистились от частиц.

Сильный холод. По этой причине у нас тоже могут образовываться слезы. Это может быть как переохлаждение, так и повышенная чувствительность желез.



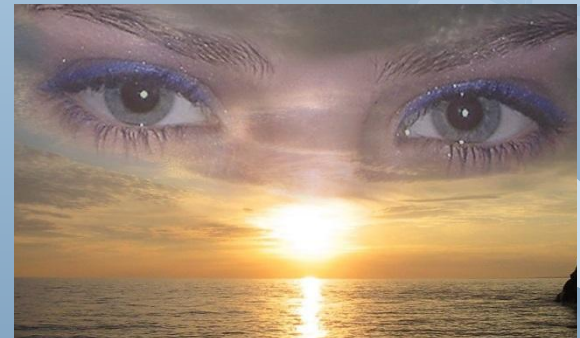
Почему текут слезы из глаз на улице

Возраст. Когда человек стареет, то и мышцы век и слезный мешочек становятся слабыми. В этом случае нужно укреплять их упражнениями для глаз.

Солнце. Как и вышеперечисленные пункты, солнце является раздражителем для сетчатки глаза. Долго смотреть на яркое солнце не рекомендуется, можно из-за этого ослепнуть. Носите чаще солнцезащитные очки.

Контактные линзы и косметика.

Если глаза постоянно перенапряжены и раздражены, то и постоянное слезотечение будет нормальным явлением. Подберите косметику для чувствительных глаз и чаще снимайте Линзы.



Интересные факты

Организм человека ежегодно вырабатывает целый стакан слез. Причем, их количество не зависит от возраста или пола людей.



Интересные факты

Младенцы не плачут до возраста примерно от шести до восьми недель.



Интересные факты

В жизни, каждый глаз производит около 265 литров слез, исключая слезы вызванные эмоциями.



Интересные факты

**Человек плачет
около 250
миллионов раз в
течение своей
жизни.**

**Самые плаксивые
– американцы,
непальцы и
немцы. А вот
китайцы стиснут
зубы, но не
плачут.**



Интересные факты

Женщины действительно плачут чаще, чем мужчины. По одним оценкам, женщины плачут 5,3 раза в месяц, а мужчина 1,4. Другие цифры предполагают, что женщины плачут от двух до пяти раз в месяц, по сравнению с 0,5 до 1 мужчин.



Интересные факты

Космонавты не могут плакать так же, как мы на земле — выделяющиеся слёзы не стекают вниз, а остаются на глазах в виде маленьких шариков.



Интересные факты

Фраза «Поплачь – легче станет» имеет под собой химическое основание. При плаче, источником которого стало эмоциональное потрясение, слезная железа интенсивно выделяет жидкость, насыщенную психотропными веществами, которые уменьшают внутренние напряжение и тревогу. Так что плача не стоит стесняться ни женщинам, ни мужчинам.



Слезы необходимы для здоровья глаз. Они очищают и увлажняют слизистую оболочку глаза.

Слезы очищают. Причем это можно сказать буквально: вместе со слезами выходят так называемые гормоны стресса — вещества, которые отвечают за повышение уровня стресса в организме.

Слезы успокаивают боль. Слезы способствуют тому, что в нашем теле начинает вырабатываться энкефалин – вещество, схожее по своему влиянию с морфином. Слезы, пусть и временно, помогают подавить боль. Так, при сильном ушибе плач – это естественная физиологическая реакция организма, можно сказать, природное обезболивающее средство.

Защищают от инфекций. В слезах содержится лизоцим — вещество, которое обладает противовирусным свойством. Во время плача немного жидкости оказывается в носовой полости и таким образом служит защитой от заболеваний. Также слезы способствуют заживлению ранок на коже.

Слезы утешают. Когда человек испытывает стресс, его пульс ускоряется, нагрузка на сердце и сосуды возрастает. Плач же снижает негативное воздействие стресса на организм. При данном процессе за коротким вдохом следует долгий выдох. Интересно, что такой тип дыхания рекомендуется во многих восточных лечебных практиках: он помогает нормализовать сердцебиение и расслабиться. Исследования показали, что эффект расслабления после слез длится намного дольше, чем сам плач.

Способствуют эмоциональному сближению. Достаточно велико количество людей, которым непросто выразить свои чувства при помощи слов, попросить окружающих о поддержке и прямо сказать, что именно их беспокоит. На помощь тут приходят слезы: плач в такую минуту — невербальный сигнал о помощи, понятный абсолютно всем людям.

Дают выход чувствам. Они являются защитной реакцией на стресс. Не следует запрещать себе плакать, считают психологи. Лучше дать волю слезам, вместо того чтобы загонять переживания вглубь. Очень часто подавляемые эмоции и внутреннее напряжение приводят к тому, что человек начинает выплескивать агрессию на окружающих.

Слезы позволяют избежать проблем с нервами. Многие специалисты считают, что плач — это весьма важная стадия восстановления после серьезных душевных потрясений. Подавление же эмоций может усугубить проблемы со здоровьем и спровоцировать появление психосоматических заболеваний.



Источник:

<https://earthz.ru/facts/Fakty-o-slezah-i-plache>