

HEILSA



Tá par heldur í hondina á hvörjum öðrum, meðan kvinnan hefur pínu, styrktist synkroniseringin av heilabylgjum, og pínan lættir

TAÐ LINNNAR PÍNU AT GANGA HOND Í HOND

**At halda í hondina á einum, tú elskar, kann samstillast
ella synkronisera heilabylgjur og lætta um pínu**

Vilmund Jacobsen

Ein bólkur av granskarum í USA og Ísrael hava gjørt eina forvitnisliga kanning.

Kanningin vísir nevniliga, at tá eitt fólk, sum líður av pínu, heldur í hondina á einum persóni, sum viðkomandi elskar, samstillast ella synkroniserast heilabylgjurnar hjá persónunum báðum, og pínan verður minni.

Og tað eru ikki bara heilabylgjurnar, sum ávirkast, men eisini andadráttur og hjartasláttur.

Egnar royndir

Úrslitini av kanningini eru prentað í vísundaliga tíðarritinum PNAS.

Kanningin vísti eisini, at jú størri empati og troyst, ein persónur fær yvirfyri einum pínuraktum - jú, meira vilja heilabylgjurnar samstillast og pínan hareftir minka.

Fyribrigdi gongur undir enska heitinum “interpersonal synkronisering”, har fólk fysiologiskt - ella lívvirkisligt - “spegla” tey fólk, tey eru saman við.

Pínugranskarin, Pavel Goldstein, sum er fyrsti høvundur til nevndu grein í tíðarritinum PNAS, er eisini maðurin, sum eigur hugskotið til kanningina.

Tað var, tá dóttir hansara varð fødd, at pínugranskarin legði til merkis, at tað lætti um pínuna hjá konu hansara, tá hann helt í hond hennara.

Um kanningina

Saman við starvsfeløgum á University of Haifa savnaði Pavel Goldstein 22 pør í aldrið 23 til 32 ár, og hetta vóru alt pør, sum høvdu verið saman í minsta lagi eitt ár.

Fólkini í kanningini fingur elektrodur klistraðar á hársvørðin, og hesar elektrodur máldu teirra heila-

bylgju-aktivitet (EEG), og síðan skuldu tey gera ymiskt í nakrar minuttir.

Eitt nú skuldu tey sita saman uttan at nerta við hvønn annan; tey skuldu sita saman og halda í hondina á hvørjum öðrum, og tey skuldu at enda eisini sita í hvør sínum rúmi.

Tvær ferðir skuldu tey gjøgnum hesa rundu, og aðru ferð varð kvinnan útsett fyri mildari hitapínu í arminum.

Kanningin vísti, at bara tað at vera tætt at hvørjum öðrum - tó uttan nerting - skapti ein ávisan heilabylgju synkronitet í sonevnda alfa mu-økinum.

Tá parið so haraftrat helt í hondina á hvørjum öðrum, meðan kvinnan hevði pínu, styrktist synkroniseringin av heilabylgjum, og pínan lætti.

Samanfall í kanningum
Granskarar staðfestu, at fyri-

brigdið passar væl saman við úrslitum frá öðrum kanningum.

Hesar kanningar hava víst, at synkronisering av hjartarútmu og andadátti verður burtur, tá maðurin ikki heldur í hondini á unnustu síni fyri at lætta um pínu.

Enn hava granskarar ikki funnið út av, hvussu synkroniseringin ella samstillingin av heilaaktivitetinum við ein empatiskan part linnar um pínu.

Arbeidsástøðið hjá granskarum byggir á, at empatiska nertingin kann fáa fólk at føla seg skilt, og at hetta aftur - sambært áður gjørdum kanningum - kann aktivera eina pínulinnandi mekanismu í heilanum.

Um heilabylgjur

At heilin hevur elektriskar impulsir ella ávirkanir varð funnið fram til longu í 1875, men tað var ikki fyrr enn í byrjanini av 20. øld, at hesir impulsir vórðu knýttir at funktiónsevnunum og medvitinum hjá heilanum.

Betabylgjur:
14-40 Hz. Vanlig, vakin støða

Alfabylgjur:
7,5-14 Hz. Hvílistøða, mentalt og sálarliga

Thetabylgjur:
4-7,5 Hz. Lættur svøvnur / meditativ støða

Deltabylgjur:
0-4 Hz. Djúpur, dreymaleysur svøvnur

Gammabylgjur:
27-40+ Hz. Íðin fokusering

Mu-bylgjur:
7-11 Hz. Eitt frávik frá alfabylgjum)



Tað eru ikki bara heilabylgjur, sum ávirkast, men eisini andadráttur og hjartasláttur