

ЧИТАЙТЕ НА КАНИКУЛАХ!

5 открытий, сделанных учёными, подтверждают, что для полноценного отдыха книга просто необходима. Итак, вот что говорит наука:

1. Чтение помогает по-настоящему расслабиться

Книга эффективнее всего снижает уровень стресса по сравнению с другими способами релаксации. Это было доказано специалистами из University of Sussex. Они создавали для людей стрессовые ситуации, а потом пытались их успокоить и одновременно измеряли сердечный ритм. Оказалось, что достаточно 6 минут наедине с книгой, чтобы уровень стресса снизился на 68%! Музыка или успокоительная чашечка чая работают гораздо хуже.

2. Чтение создает ощущение приватности

Сегодня мы большую часть времени находимся под давлением льющейся со всех сторон информации. Чужие голоса звучат в нашей голове, когда мы слушаем музыку или смотрим фильм, и мы научились отгораживаться от этого потока. Во время чтения мы воспринимаем информацию лучше, потому что внутри нас её озвучивает наш собственный голос, уверяют специалисты Center for Reading and Language Research при Tufts University. Это снижает напряжение и создаёт ощущение приватности и защищённости.

3. Чтение поднимает настроение

63% англичан признались, что чтение поднимает им настроение. И почти столько же сказали, что не просто чувствуют себя лучше с книгой, чтение реально делает их жизнь более интересной и качественной. Таковы данные опроса, проведённого в рамках программы National Year of Reading.

4. Чтение сравнимо со спортом и улучшает физическую форму

Учёные из детской больницы Дьюка (Северная Каролина, США) провели интересный эксперимент. Тридцати страдающим ожирением девочкам 9–13 лет предложили почитать. Одним из них выдали роман о ровеснице, которой удалось похудеть, другие читали литературу, не связанную с борьбой с лишним весом. А третьи толстушки не читали вообще ничего. В результате читающие девочки заметно похудели (причём участницы из первой группы скинули больше, чем из второй), а вот нечитающие дети так и остались толстыми. Всё потому, что с книжкой в руках мы не просто сидим, но в некоторой степени переживаем то же самое, что и герои произведения.

5. Читающие люди лучше высыпаются

Многие врачи рекомендуют немного почитать перед сном и уверяют, что книга помогает сделать сон более крепким и здоровым, а также облегчает сам процесс засыпания. Дело в том, что распространённая причина бессонницы и тревожных снов – неотвязные мысли о прошедшем дне и нерешённых проблемах. Чтение позволяет переключиться и забыть о них.

По материалам сети Интернет