

Польза от книг

Растущее количество исследований показывает, что чтение также улучшает здоровье и качество жизни несколькими способами:

1. Стимуляции мозговых связей. Сканирование мозга показало, что у людей, читающих увлекательные романы, увеличиваются мозговые связи и происходят стойкие неврологические изменения, такие как мышечная память.
2. Расслабление и снятие стресса. Согласно анализу Университета Сассекса, оно снижает уровень стресса на 68% и работает даже лучше и быстрее, чем другие методы релаксации, такие как прослушивание музыки, прогулка или чашка чая. Участникам потребовалось всего шесть минут чтения, чтобы замедлить частоту сердечных сокращений и снять мышечное напряжение.
3. Более высокая эмпатия. Человек, который читает художественную литературу, улучшает свою способность к эмпатии, понимая, что другие думают и чувствуют, сообщается в исследовании Йоркского высшего учебного заведения. По данным Университета Британской Колумбии, эмпатия, с другой стороны, помогает уменьшить стресс.
4. Облегчение хронической боли. Изучение коротких рассказов, романов или стихов в небольших объемах — это эффективная терапия, помогающая людям с хронической болью облегчить их эмоциональную горечь.
5. Улучшение настроения. По данным Ливерпульского университета, люди с депрессией усовершенствовали свои социальные, умственные, эмоциональные и психологические навыки, а также самочувствие после участия в группах чтения в течение 12 месяцев.

6. Защита памяти и навыков рассуждения. Согласно неврологическому обследованию, читка книг и журналов, а также письмо могут помочь дольше сохранить их и замедлить снижение когнитивных функций у пожилых людей*.

7. Улучшение уровня жизни и ухода. Изучение книг вслух особям с деменцией повышает их настроение, концентрацию и память, а также усовершенствует их социальные взаимодействия, говорится в отчете Ливерпульского вуза. Оно на регулярной основе сделало лучше качество бытия участников, а также эффект оказываемой им помощи.