

CZYTAM, BO DBAM O ROZWÓJ MOJEGO MÓZGU

Naukowcy zbadali wpływ czytania na kondycję naszego umysłu - do jakich wniosków doszli?

W jaki sposób czytanie redukuje poziom stresu, czy może prowadzić do zmian w mózgu, a tym samym wpływać na naszą zdolność koncentracji?

Nad tym już wielokrotnie skupiali się badacze z różnych ośrodków akademickich na całym świecie.

Naukowcy z Uniwersytetu Sussex dowodzą, że jedną z najskuteczniejszych metod redukcji stresu jest **czytanie książek**. Osoby biorące udział w przeprowadzonym przez nich badaniu poddawane były warunkom powodującym stres, a następnie przy użyciu różnych metod stres ten miał być niwelowany.



Eksperyment wykazał, że **czytanie najszybciej, bo już w ciągu kilku minut, obniżało poziom kortyzonu** (związek chemiczny, który powoduje stan pobudzenia).

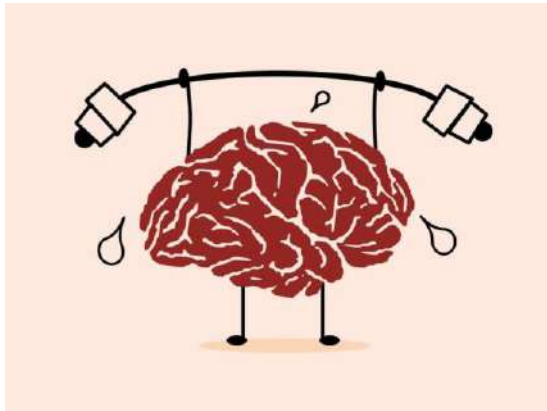
Innymi metodami obniżenia stresu były **spacer** czy **picie herbaty**.

Innym aspektem, który zainteresował naukowców, było działanie określonych obszarów mózgu w trakcie czytania. Zespół badaczy z Emory University dzięki zastosowaniu rezonansu magnetycznego sprawdził, w jaki sposób funkcjonował mózg uczestników eksperymentu w okresach, kiedy czytali oraz podczas kilkudniowej przerwy od czytania. Po kilku etapach, podczas których badani czytali, zauważono u nich aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za odczucia fizyczne i motorykę.

Badania dotyczące wpływu czytania na nasz umysł wykazały także, że **czytanie poprawia pamięć**.

W ciągu trwającego 6 lat eksperymentu amerykańscy badacze sprawdzili na grupie 294 osób po 80 roku życia, w jaki sposób zmienia się ich umiejętność zapamiętywania.

Wyniki badań wykazały, że osoby, które często sięgały po lekturę, mogą pochwalić się pamięcią o jedną trzecią lepszą niż ci, którzy czytali mało.



Już 6 minut poświęconych na lekturę **pozwała obniżyć ciśnienie tętnicze** i o 68 proc. obniża poziom hormonu stresu. Regularne czytanie wzmacnia pamięć, chroni przed alzheimerem i sprawia, że mózg się wolniej starzeje. Na dodatek może wydłużyć nam życie aż o 2 lata!

Jakie jeszcze korzyści można odnieść dzięki systematycznemu sięganiu po lektury?

Sprawdźcie, dlaczego warto czytać książki! Dlaczego mózg lubi... czytać?

Jeśli ludzki mózg jest jak komputer, to książki działają na niego jak specyficzny symulator rzeczywistości, który trenuje nasz umysł poprzez systematyczne odrywanie czytelnika od bieżących zdarzeń i przenoszenie w świat fikcji. Niemal każdy przeczytany dłuższy tekst można traktować jak rodzaj „gimnastyki”, która poprawia naszą pamięć i zwiększa neuroplastyczność mózgu.

W jaki sposób?

Zawdzięczamy to tzw. neuronom lustrzanym. Występują one nie tylko u ludzi, ale także m.in. u małp czy psów i pozwalają na to, by naśladować cudze zachowanie.

Ten sam mechanizm, który pozwala pobudzić w mózgu ośrodki związane z odczuwaniem przyjemności np. u makaków obserwujących inne osobniki sięgające po pożywienie, u ludzi może uaktywniać się podczas procesu czytania.

Dzięki temu wczuwamy się w to, co przeżywają bohaterzy naszych ulubionych powieści - przejmujemy się, kiedy dzieje się im krzywda, utożsamiamy się z wybranymi postaciami i cieszymy się, gdy uda się im osiągnąć sukces.

Chcesz rozwinąć wyobraźnię? Nie czytaj ciągle tego samego!

Eksperti potwierdzają, że im większa różnorodność w tym, co czytamy, tym lepiej dla naszego mózgu.

Pozdrawiam

Mateusz Czepek