

## 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).

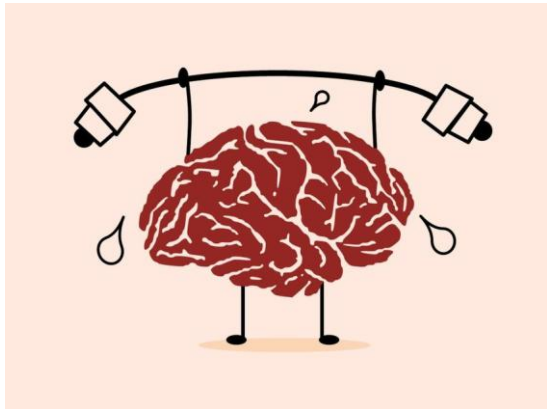
Innymi metodami obniżenia stresu były **spacer** czy **picie herbaty**.

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