



Ученые признали чтение самым лучшим средством избавления от стресса

Лучшим средством от забот, тревожности и стресса ученые из Оксфордского университета признали чтение, утверждая, что это занятие оказывает более быстрый эффект на организм. Удивительно, но этот способ много лучше приёма алкоголя, намного эффективнее прогулки, чаепития или прослушивания музыки.

Был проведен эксперимент, в ходе которого участников сначала подвергали серии различных упражнений или тестов, способных вызвать стресс. После чего участники эксперимента выбирали один из приведенных ниже методов релаксации.

Магнитно-резонансное исследование мозга читающих людей показало, что при чтении страниц о запахах, различных ландшафтах или вкусах в мозгу активизируются отвечающие за восприятие участки. Как если бы человек испытывал все это в реальности. Причем этот эффект пропадает, если смотреть телевизор или играть в игры.

В процессе исследования обнаружилось, что чтение снижает степень стресса на 68%. Всего шести минут достаточно, чтобы расслабить мышцы и нормализовать удары пульса. Прослушивание музыки снизило стресс в 61% случаев. Чашка кофе или чая — в 54%, а прогулка — всего в 42%. Выбор книг несколько не влиял на эффективность способа. Для избавления от стресса подходит практически любая книга, достаточно понять сюжет и погрузиться в книгу с головой.

Тэги: [от](#), [самым](#), [ученые](#), [лучше](#), [много](#), [стресса](#), [организм](#), [удивительно](#), [способ](#),
[об](#),
[средством](#),
,
[лучшим](#),
,
[признали](#),
,
[чтение](#),
,
[избавления](#),
,
[ученые](#)