

В последнее время мы стали все реже читать. А ведь книги не только дают новые знания и увеличивают словарный запас, но и положительно влияют на наше здоровье.

1.Чтение книг продлевает жизнь. Согласно исследованиям, чтение книг продлевает жизнь минимум на 2 года. Этот факт стал известен науке благодаря сотрудникам Школы общественного здравоохранения Йельского университета. Они пришли к выводу, что основная заслуга чтения — усиление связи между клетками мозга, которое снижает риск нейродегенеративных заболеваний, которые и приводят к преждевременной смерти.

2.Повышает эффективность работы мозга. Качество жизни и здоровье также зависят от работы нашего мозга. Группа ученых из разных стран мира еще в 2011 году пришла к выводу, что регулярное чтение улучшает состояние клеток головного мозга. С возрастом наш мозг стареет, а чтение книг естественным путем замедляет этот процесс. Также здоровое функционирование мозга может снизить риск развития психических расстройств до 32%.

3.Спасает от старческого слабоумия. В 2013 году, когда ученые из Медицинского центра Университета Раша в Чикаго обнаружили, что чтение может уберечь от старческого слабоумия. Исследователи изучили данные 294 взрослых со средним возрастом 89 лет. На протяжении шести лет участники исследования ежегодно проходили ряд тестов для тренировки памяти и мышления. Также они заполнили анкету с описанием всех видов деятельности, которые они выполняли на протяжении жизни. К ним относилось и чтение книг.

Когда проанализировали состояние мозга каждого участника после смерти, оказалось, что читающие люди реже страдали деменцией в виде поражений головного мозга.

Также чтение помогает бороться с болезнью Альцгеймера. У людей, которые постоянно читают, риск заболеть этой болезнью снижается в два с половиной раза.

4.Спасает от стресса и помогает расслабиться. Чтение может снизить уровень стресса до 68%, утверждают исследователи Университета Сассекса в Соединенном Королевстве. Это даже больше, чем прослушивание любимой музыки и прогулка. Согласно этому исследованию, проведенному в 2009 году, всего 6 минут чтения замедляют сердечный ритм и снижают мышечное напряжение. Неважно, какую книгу вы будете читать, главное, чтобы она полностью вас захватила.

Прогулки и прослушивание музыки отменять не нужно, стоит просто добавить к ним чтение. Ученые отмечают тот факт, что чтение с монитора меньше снижает уровень стресса, чем чтение с бумажного носителя.

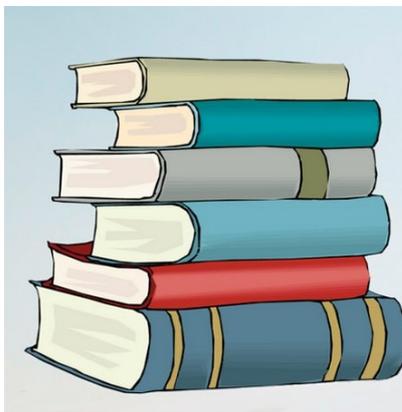
5.Может побороть бессонницу. Чтение бумажных книг позволяет телу расслабиться гораздо лучше, чем, например, чтение с экрана, которое дольше удерживает мозг в состоянии концентрации. Согласно журналу «Педиатрия» (Pediatrics), 45 процентов детей, у которых перед сном был поблизости экран, засыпали в среднем на 20 минут дольше, чем дети, которые читали бумажные книги. Ученые утверждают, что схожие результаты были получены при изучении взрослых.

6.Повышает социальные навыки. Кажется, что благодаря книгам человек сбегает из реальности. Но в журнале «Наука» (Science) в 2013 году было опубликовано исследование, затрагивающее связь чтения и общения в социуме. Речь шла о том, что люди, которые читают художественную литературу, способны легко разделять народные верования, общепринятые стандарты, навязанные мысли и свои собственные. И уже в начале 2016 года в научном журнале «Мониторинг» были опубликованы дополнительные сведения о том, как чтение книг помогает существовать в окружающем мире и налаживать контакты.

Автор этого исследования Кит Оутли из Университета Торонто говорит о том, что художественная литература позволяет читателю проектировать полученный опыт на реальность. Читающим людям легче находить общий язык с другими людьми, искать выход из сложной ситуации и даже лучше понимать вторую половинку.

Читайте любимые книги и будьте здоровы!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.



**В ЧЕМ ПОЛЬЗА
ЧТЕНИЯ КНИГ**