ЧИТАННЯ КНИГ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі високих технологій і комп'ютеризації все менше уваги люди приділяють книгам. І дарма, адже книги мають позитивний вплив на людину. Саме читання допомагає нашій особистості стати досконалішою, додає світла у наші душі, вчить бути терпимими до ближніх. Але повірте, що й у наш час є багато людей, які розуміють величезне значення читання для розвитку кругозору, сприймають його як «точилку» для розуму, усвідомлюють соціальну спрямованість читання! Не дивуйтеся, але ви навіть не уявляєте, скільки користі для здоров'я приносить занурення у світ букв і речень. Це свого роду пігулки проти стресу. Настрій поліпшується, душа летить у дивовижні світи, де не існує зла й розчарувань.

Бібліотерапія з'явилася багато років тому. Ще при вході до бібліотеки єгипетського фараона Рамзеса II висіла табличка: «Ліки для душі». Так у давні часи розуміли значення книги. Піфагор, видатний учений, математик і відомий цілитель, поряд з травами і музикою успішно використовував вірші для лікування низки захворювань. Пізніше у Європі початок лікування книгою поклали перші церковні бібліотеки, в яких зберігалися книги релігійного змісту, що приносили вірянам заспо-коєння і надію. Активно використовувати книгу в лікувальних цілях почали в епоху Відродження. Наприклад, англійський лікар XII ст. Т. Сагейдем порадив своїм пацієнтам читати «Дон Кіхота» Сервантеса. Однак наукове обґрунтування бібліотерапія отримала лише на початку XX ст. Перша згадка самого терміну сягає 1916 р. На багатьох медичних конференціях бібліотерапія висвітлюється як важлива частина традиційної медицини. Імовірно, що в недалекому майбутньому книги будуть прописуватися лікарями як лікарські препарати. Десятки досліджень стверджують, що книги корисні для нашого здоров'я. Багато відомих успішних людей зізнаються, що ні на що не проміняють своє улюблене заняття — читання книг.

Книга — дуже індивідуальний «інструмент» впливу на особистість. Відомо, що в умовах психологічного комфорту в головному мозку виробляються особливі речовини — ендорфіни, «гормони радості». Цілюще діють на хворих дотепні книги, гумористична і сатирична література. Читання таких творів стимулює захисні сили і підвищує опір організму.

За допомогою лікувального читання можна змінити ставлення до ситуації, яка призвела до формування неправильних уявлень про своє здоров'я. Тут гарним лікарем часто стає поезія. Читання лірики — не просто задоволення, а процес, благотворний для функціонування всього організму. Доведено, що читання віршів нормалізує розладнані біоритми, забезпечує оптимальний рівень процесів збудження і гальмування у корі головного мозку. Улюблені вірші допомагають організму виробляти ендорфіни, які знімають стреси та їхні наслідки, розширюють діапазон приємних переживань. Читання книг є відмінним засобом для релаксації. Всі тривоги відступають, забуваєш про проблеми.

Книга творить дива. Вона:

- Розвиває мислення. Під час читання ми більше розмірковуємо, щоб зрозуміти ту чи іншу ідею твору.
- Знижує стрес. У сучасному світі позбавлення від стресу — основна проблема багатьох лю-дей. Багатство і ритміка мови має властивість заспокоювати психіку і позбавляти організм від стресу.

  Захищає від хвороби Альцгеймера. За даними останніх досліджень, читання дійсно захищає від захворювання мозку. Коли ви читаєте, активність мозку збільшується, що благотворно позначається на його стані.
- Надає впевненості. Читання книг робить нас більш упевненими.
- Робить нас більш творчими. Креативні люди можуть генерувати відразу кілька відмінних ідей. Звідки їх можна взяти? З книг. Читаючи твір, ви можете почерпнути звідти масу ідей, які згодом утілити в життя.
- Покращує сон. Якщо ви систематично будете читати перед сном, то незабаром організм звикне до цього, і тоді читання стане своєрідним сигналом, що скоро потрібно засипати. Таким чином, ви не тільки поліпшите свій сон, а й уранці будете почувати себе бадьоріше.
- Покращує мозкову активність. Під час читання ми зазвичай уявляємо багато деталей: персонажів, їхній одяг, навколишні предмети. Також необхідно пам'ятати безліч речей, які потрібні для розуміння твору. Саме тому читання тренує пам'ять і логіку.
- Робить нас молодшими. Давно доведено, що організм старіє швидше, коли старіє наш мозок, а читання змушує наш мозок працювати, у результаті наша старість відсувається.

  Читання — дуже складний процес, у якому задіяні обидві півкулі головного мозку і всі його ділянки. Від лобових часток мозку залежить робота нашого серця і наша здатність дихати. Саме тому читання вважається необхідним для гарної діяльності серця і дихальної системи.

- Читання поліпшує настрій і набагато більше розслаблює, ніж музика чи прогулянка. У британській системі охорони здоров'я читання розглядається як одна зі складових лікування психічно хворих.
- Читання захищає від інфаркту. Згідно з дослідженнями вчених, 6 хвилин читання у день достатні для того, щоб уникнути цієї хвороби.
- Читання допомагає більш швидкому відновленню після інсульту. Як стверджують фахівці, любителі читання, які перенесли інсульт, ідуть на поправку з вражаючою швидкістю.
- Дослідники переконалися, що у людей, які люблять читання, на 40 % зменшується ризик отримати хвороби, пов'язані з ослабленням пам'яті. Пояснюється це тим, що читання не дозволяє мозковим клітинам відмирати.

Британські нейрофізіологи з університету Сассекса дійшли висновку, що жодне заняття не розслабляє людину так, як читання книг. Душевний стан учасників експерименту за 6 хвилин прослуховування музики покращився на 61 %, після чашечки кави — на 54 %, прогулянка на природі допомо-гла на 42 %, а відеогра чи фільм — усього лише на 21 %. Найкращий результат показало читання — за ті самі 6 хвилин душевний тонус експеримен-тальної групи підвищився на 68 %.

Учений Девід Льюїс відзначив: «Головне, що, захопившись змістом книги, людина розслабляється й забуває про всі неприємні думки». Тож читаймо!