7 Ιουλίου 2013

Η συνομιλία με τον εαυτό μας κάνει καλό στην υγεία

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Untitled-60566
Image not found or type unknown

Οι περισσότεροι άνθρωποι μιλούν με τον εαυτό τους τουλάχιστον μία φορά σε κάποιες μέρες. Αυτή η συμπεριφορά δεν αποτελεί παρέκκλιση, και κάνει μάλιστα καλό στη λειτουργία του εγκεφάλου, δήλωσαν ψυχολόγοι από το Πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν-Μάντισον.

Στη διάρκεια ενός πειράματος ζήτησαν από εθελοντές να ψάξουν για χαμένα αντικείμενα – σύμφωνα με παρατηρήσεις ειδικών, αυτή η δραστηριότητα παρακινεί τον άνθρωπο να μιλάει με τον εαυτό του. Από τους μισούς συμμετέχοντες ζήτησαν να μη μιλούν στη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης, ενώ στους υπόλοιπους δεν έθεσαν τέτοιο περιορισμό.

Το πείραμα έδειξε, ότι οι συμμετέχοντες από τη δεύτερη ομάδα εκτέλεσαν πιο γρήγορα την άσκηση. Οι ψυχολόγοι το εξηγούν με το γεγονός, ότι η ομιλία επιταχύνει την αντίληψη και τη σκέψη, βοηθώντας έτσι τον εγκέφαλο να βρίσκει την κατάλληλη λύση.

Πηγή:ikypros.com