

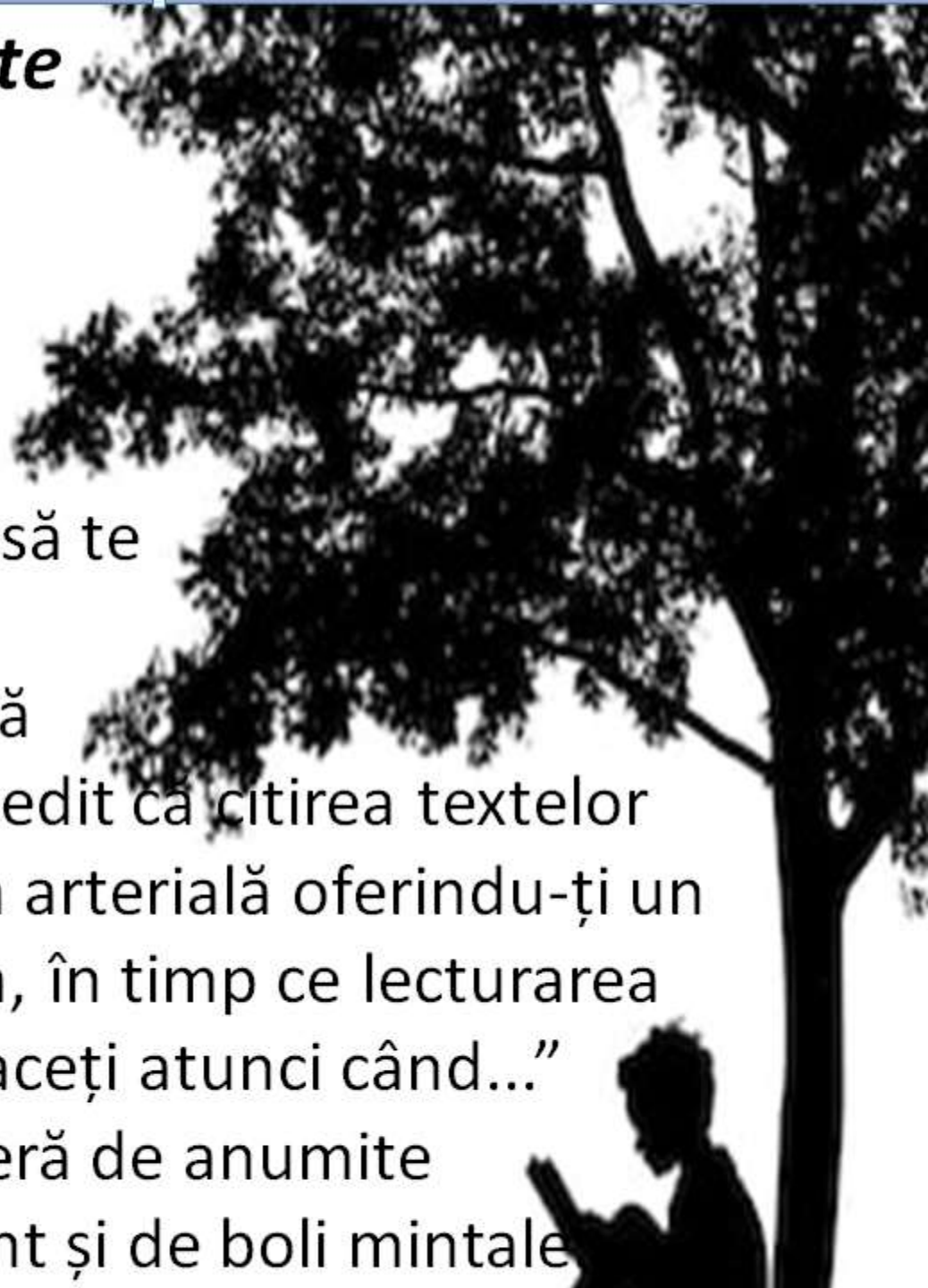
TERAPIA PRIN LECTURĂ

Psiholog, Pîrva Dănuț



Lectura provoacă liniște

Pe lângă relaxarea care însoțește citirea unei cărți, este posibil ca subiectul pe care îl citești să te ducă într-o lume în care domnește pacea interioară și liniștea. Studiile au dovedit că citirea textelor spirituale scade tensiunea arterială oferindu-ți un sentiment de calm extrem, în timp ce lecturarea unor cărți despre „ce să faceți atunci când...” ajută persoanele care suferă de anumite tulburări de comportament și de boli mintale.



Lectura reduce stresul

Nu contează cât de mult stress provoacă relațiile sau alte probleme existente în viața de zi cu zi. Când ești cufundat într-o poveste, te regăsești într-o altă dimensiune, un fel de lume paralelă, în care problemele dispar. Lecturarea unui roman bun te transportă pe un alt tărâm, în timp ce un articol solicitant te distrage doar momentan și te face să trăiești prezentul, lăsând tensiunile deoparte și permițându-ți puțină relaxare.



Lectura îmbunătățește memoria

Când citiți o carte, trebuie să vă amintiți un anumit număr de personaje, spațiul și timpul acțiunii, ambițiile și poveștile lor, deoarece toate aceste detalii sunt împletite cu complotul. Memoria are și ea o limită, dar creierul este ceva atât de minunat încât își poate aminti toate acestea cu o anumită ușurință. De asemenea, este extraordinar modul în care fiecare amintire creată în tine, dă viață unei noi sinapse, consolidându-le pe cele existente, ajutând astfel la o aducere aminte care ne restabilește starea de spirit.



Dezvoltă gândirea critică

Ați citit vreodată un roman polițist extraordinar, rezolvând misterul chiar înainte de a termina cartea? Gândirea critică este o abilitate care ajută la școală sau la locul de muncă deoarece atenția la toate detaliile furnizate face posibilă îndeplinirea sarcinilor. Aceeași abilitate de a observa și analiza detaliile, îți va fi la îndemână pentru a comenta diverse subiecte.



Îmbunătățește nivelul de concentrare a atenției

Lumea în care trăim este în întregime influențată de internet, iar atenția noastră este îndreptată în toate direcțiile posibile, făcându-ne multifuncționali. În doar cinci minute, fiecare dintre noi face o multitudine de lucruri: trimite e-mail, organizează muncă, discută cu mai multe persoane (prin facebook, skype, whatsapp etc.), urmărește smartphone-ul și interacționează cu colegii. Acest comportament determină o creștere a nivelului de stress, scăzând în același timp productivitatea noastră. Când citești o carte, toată atenția ta este canalizată asupra subiectului din pagini, iar restul lumii rămâne undeva departe în afară și ești cufundat în toate detaliile. *Sugestie:* încercați să citiți cu 15-20 de minute înainte de a merge la școală sau locul de muncă și veți fi surprinși de nivelul dvs. de concentrare odată ce ajungeți la destinație.

