

Reading can help reduce stress

Đọc sách có thể giúp giảm căng thẳng



Reading is the best way to relax and even six minutes can be enough to reduce the stress levels by more than two thirds, according to new research. And it works better and faster than other methods to calm frazzled nerves such as listening to music, going for a walk or settling down with a cup of tea, research found.

Psychologists believe this is because the human mind has to concentrate on reading and the distraction of being taken into a literary world eases the tensions in muscles and the heart.

Đọc là cách tốt nhất để thư giãn và thậm chí sáu phút có thể đủ để giảm hơn hai phần ba mức độ căng thẳng, theo nghiên cứu mới. Nghiên cứu còn cho thấy nó làm tốt hơn và nhanh hơn các phương pháp khác để làm dịu các dây thần kinh bị mệt mỏi rã rời như nghe nhạc, đi dạo hoặc ngâm thi một tách trà.

Các nhà tâm lý học tin rằng điều này là do tâm trí con người phải tập trung vào việc đọc và sự phiêu lãng trong thế giới văn học làm giảm căng thẳng trong cơ bắp và trái tim.

The research was carried out on a group of volunteers at the University of Sussex. Their stress levels and heart rate were increased through a range of tests and exercises before they were then tested with a variety of traditional methods of relaxation.

Reading worked best, reducing stress levels by 68 per cent, said cognitive neuropsychologist Dr. David Lewis. Subjects only needed to read, silently, for six minutes to slow down the heart rate and ease tension in the muscles, he found. In fact it got subjects to stress levels lower than before they started their tests.

Nghiên cứu đã được thực hiện trên một nhóm tình nguyện viên tại Đại học Sussex. Mức độ căng thẳng và nhịp tim của họ đã tăng lên thông qua một loạt các bài kiểm tra và bài tập trước khi họ được thử nghiệm bằng nhiều phương pháp thư giãn truyền thống.

TS. David Lewis, nhà tâm thần học nhận thức, cho biết rằng đọc sách là tốt nhất, nó làm giảm mức độ căng thẳng 68 phần trăm. Ông nhận thấy các đối tượng chỉ cần đọc, im lặng trong sáu phút đã làm nhịp tim chậm và căng thẳng giảm trong cơ bắp. Quả thực, đọc sách còn làm cho các đối tượng giảm mức căng thẳng tới mức thấp hơn so với trước khi họ bắt đầu thử nghiệm.

Listening to music reduced the levels by 61 per cent, having a cup of tea lowered them by 54 per cent, and taking a walk by 42 per cent.

Playing video games brought them down by 21 per cent from their highest level but still left the volunteers with heart rates above their starting point.

Nghe nhạc đã giảm mức căng thẳng 61%, uống một tách trà hạ thấp xuống 54% và đi bộ 42%.

Chơi trò chơi điện tử khiến họ giảm 21% so với mức cao nhất nhưng vẫn khiến các tình nguyện viên có nhịp tim trên điểm xuất phát.

Dr. Lewis, who conducted the test, said:

“Losing yourself in a book is the ultimate relaxation. This is particularly poignant in uncertain economic times. By losing yourself in a thoroughly engrossing book you can escape from the worries and stresses of the everyday world. This is more than merely a distraction but an active engaging of the imagination as the words on the printed page stimulate your creativity and cause you to enter what is essentially another state of consciousness.”

The Telegraph

TS. Lewis, người chỉ đạo thử nghiệm, cho biết:

“Đắm mình trong một cuốn sách là sự thư giãn cực kỳ. Điều này đặc iệt thấm thía trong thời buổi kinh tế bất ổn. Bằng cách đắm mình trong một cuốn sách hoàn toàn cuốn hút, bạn có thể thoát khỏi những lo lắng và căng thẳng của thế giới hàng ngày. Đây không chỉ đơn thuần là một sự xao lãng mà là một sự nhập cuộc tích cực của trí tưởng tượng vì các từ trên trang in kích thích sự sáng tạo của bạn và khiến bạn đi vào thực chất của một trạng thái ý thức khác”.