



Нервничаете? Возьмите лист бумаги и ручку, начните писать стихи. Со стрессом наверняка удастся справиться.

Ученые из Калифорнии пришли к заключению, что благотворное влияние на работу мозга оказывает творчество. И не важно, стихи это, проза или песни.

Исследователи утверждают, что подобная деятельность способствует улучшению именно тех зон мозга, которыми провоцируется эмоциональная неуравновешенность. Кроме того, активируется та область мозга, которая ответственна за способность к самоконтролю.

По предположению ученых, использовать результаты проведенных исследований можно при разработке новых методов, предназначенных для лечения состояния тревожности и фобий.