

NHẢY MÚA ĐỂ TRÁNH TRẦM CẢM

Những thí nghiệm do các nhà nghiên cứu thuộc Trường ĐH New England (Australia) tiến hành đã chứng minh rằng nhảy múa rất có lợi cho cả sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tâm thần.

Nhảy múa giúp tăng cường sức khỏe và giảm các triệu chứng stress.

Trong một nghiên cứu có sự tham gia của 41 người tình nguyện lứa tuổi từ 18 đến 73, thường than phiền rằng mình lúc nào cũng cảm thấy không được khỏe, luôn ở trạng thái lo âu, căng thẳng và có nguy cơ rơi vào trầm cảm, các nhà tâm lý học đã thử nghiệm việc điều trị cho họ bằng liệu pháp nhảy múa.

Số người này được chia làm hai nhóm, một nhóm tham gia việc nhảy theo điệu tango mỗi ngày 1,5 giờ trong hai tuần liền và nhóm kia vẫn được áp dụng các phương pháp truyền thống bằng các loại thuốc quen thuộc để đối sánh giữa hai phương pháp.

Kết quả là ở nhóm thứ nhất, các bác sĩ thấy ở những tình nguyện viên giảm hẳn những triệu chứng stress, không bị mất ngủ như trước và chất lượng sống được cải thiện rất rõ. Hiệu quả thu được duy trì một tháng sau đó. Còn ở nhóm thứ hai, ngược lại tình hình hoặc vẫn như trước hoặc có khuynh hướng xấu đi.

Các nhà tâm lý nói trên đang tiếp tục nghiên cứu để biến nhảy múa thành một liệu pháp có quy trình chặt chẽ.