

SỢ HÃI CŨNG TỐT CHO TINH THẦN?

Bạn có tin rằng trải nghiệm cảm xúc sợ hãi một cách đều đặn cũng có ích cho sức khỏe tinh thần và giúp chúng ta sống tốt hơn? Các chuyên gia tâm lý Mỹ vừa tiết lộ phát hiện thú vị trên và hy vọng trong tương lai có thể d`

Bạn có tin rằng trải nghiệm cảm xúc sợ hãi một cách đều đặn cũng có ích cho sức khỏe tinh thần và giúp chúng ta sống tốt hơn? Các chuyên gia tâm lý Mỹ vừa tiết lộ phát hiện thú vị trên và hy vọng trong tương lai có thể dùng "liệu pháp sợ hãi" để giúp chúng ta vượt qua những áp lực trong cuộc sống.

>>> Thay đổi cuộc sống bằng thuốc "chống sợ hãi"

Theo nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Khoa học Tâm lý, cảm giác sợ hãi khi đối diện với những điều quá sức tưởng tượng khiến chúng ta tạm quên đi thời gian, do hướng toàn bộ suy nghĩ của mình về giây phút hiện tại. Nhóm nghiên cứu đã cho các tình nguyện viên xem một đoạn video "gây sợ hãi", với cảnh mọi người trong phim đang đối mặt với những hình ảnh hùng vĩ như thác nước, vũ trụ... Một nhóm khác được cho đọc quyển sách nói về việc leo lên tháp Eiffel và nhìn xuống toàn cảnh thành phố Paris.

Theo các chuyên gia, các tình nguyện viên cho biết việc trải qua cảm giác sợ hãi khiến họ cảm thấy trân trọng thời gian sống hơn. Nhờ đó, họ kiên nhẫn hơn, bớt chú trọng giá trị vật chất và sẵn sàng dành thời gian để giúp đỡ người khác.

"Một chút cảm giác sợ hãi giúp chúng ta cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống trong giây lát", chuyên gia tâm lý Melanie Rudd thuộc Đại học Stanford - trưởng nhóm nghiên cứu - nhận định.