

NGHĨ MÌNH ỚM SẼ LÀM BẠN ỚM THẬT

Độc tác dụng phụ ghi trên vỉ thuốc có thể khiến bạn dễ mắc chứng thật, còn nếu nghĩ đến cái chết khi đang nằm trên bàn mổ, bạn sẽ dễ đi gặp Chúa trời, một nghiên cứu vừa chứng tỏ điều đó.

T

Độc tác dụng phụ ghi trên vỉ thuốc có thể khiến bạn dễ mắc chứng thật, còn nếu nghĩ đến cái chết khi đang nằm trên bàn mổ, bạn sẽ dễ đi gặp Chúa trời, một nghiên cứu vừa chứng tỏ điều đó.

Tự kỷ ám thị có thể làm bạn ốm, hoặc ngược lại khiến bạn khỏe mạnh hơn. Ảnh: Telegraph.

"Quan niệm cho rằng ốm trong tư tưởng sẽ thành ốm thật có vẻ phi thực tế, song các thử nghiệm khắt khe đã chứng tỏ điều đó là có thật - điều đó cũng có nghĩa là sức mạnh của sự tự ám thị có thể cải thiện sức khỏe", bài báo trên tạp chí New Scientist viết.

"Hiệu ứng giả dược placebo có một người em song sinh tệ hại, đó là hiệu ứng nocebo - khi mà những viên giả dược (thuốc không chứa hoạt chất) hay những lời giải thích bi quan có thể gây ra ảnh hưởng có hại".

Chẳng hạn, trong các thử nghiệm lâm sàng trên những loại thuốc mới, một phần tư số bệnh nhân dùng giả dược đã gặp phải phản ứng phụ vốn chỉ xảy ra khi người ta dùng thuốc thật.

Thử nghiệm với những thuốc làm hạ huyết áp, những người uống thuốc giả dược cũng gặp triệu chứng mệt mỏi và mất khả năng quan hệ tình dục giống như người uống thuốc thật.

Tiến sĩ Clifton Meador, từ Trường Y Vanderbilt ở Mỹ, cho rằng những suy nghĩ tiêu cực có thể trở thành chất độc đối với cơ thể.

"Những tin xấu khiến chức năng sinh lý trong cơ thể kém đi. Tôi cho rằng bạn có thể thuyết phục một ai đó rằng anh ta đang chết dần và chuyện đó hoàn toàn có thể xảy ra thật. Không có gì là bí ẩn ở đây cả".