

چگونه می‌توان در شرایط ترسناک آرام بود؟

محققان آلمانی با انجام یک پژوهش دریافته‌اند که به هنگام ترس و اضطراب، حضور یک فرد در کنار دیگری، موجب آرامش می‌شود.



محققان آلمانی با انجام یک پژوهش دریافته‌اند که به هنگام ترس و اضطراب، حضور یک فرد در کنار دیگری، موجب آرامش می‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از تک اکسپلوریست، "ترس" یکی از قوی‌ترین احساسات انسان است و اثر قدرتمندی روی ذهن و بدن می‌گذارد.

در هنگام ترس، داشتن اضطراب هم شایع است که می‌تواند برای مدت کوتاهی دوام داشته باشد و سپس از بین برود.

برخی اوقات این احساس می‌تواند به مدت طولانی‌تری ادامه پیدا کند و به عنوان یک ضربه روحی روی فرد تاثیر بگذارد.

این حس اضطراب و ترس منجر به باز داشتن فرد از انجام کارهایش می‌شود و روی سلامتی وی تاثیر می‌گذارد.

به این ترتیب بسیاری از افراد موفق جهان نمی‌توانستند بدون کنترل خود در شرایط ترسناک، به موفقیت‌های بزرگ‌تر دست پیدا کنند.

در این راستا، محققان دانشگاه "وورتسبورگ" (Wurzburg) آلمان راهی جدید کشف کرده‌اند که می‌تواند به حفظ یک وضعیت خاص از آمادگی روانشناختی کمک کند.

بر اساس مطالعه این محققان، ترس و تنش‌های فیزیولوژیکی ناشی از آن، می‌تواند با حضور یک شخص دیگر کاهش پیدا کند. حتی اگر این شخص دوم غریبه باشد و هیچ پشتیبانی فعالی از وی نداشته باشد.

به بیانی ساده‌تر، کاهش ترس می‌تواند به اندازه حضور یک فرد دیگر در کنار شما، ساده باشد.

"گريت هين" (Grit Hein) استاد علوم اعصاب و روانشناسی گفت: کاهش اضطراب در حضور یک شخص دیگر بدون در نظر گرفتن تعلق داشتن فرد به یک گروه و یا قومیت خاص اتفاق می‌افتد.

تاکنون در این پروژه حضور یک زن در کنار زنی دیگر آزمایش شده است.

در مطالعات بعدی دانشمندان قصد دارند تاثیر حضور یک مرد در کنار مردی دیگر را بررسی کنند.

این آزمایش برای دو جنس مخالف هم در کنار یکدیگر هم بررسی خواهد شد.

نتایج این پژوهش در مجله "Journal Proceedings of the Royal Society B: Biological Science" انتشار یافت.