

Чтение книг делает человека добрее



Если человек читает книги по два часа в день, он становится намного добрее. К такому выводу пришли американские учёные по итогам крупного исследования. Кроме того, чтение помогает противостоять стрессам и

считается эффективным средством в борьбе с депрессией.

Книги позволяют человеку релаксировать. Читатель отвлекается от бытовых проблем и становится стрессоустойчивее. Также благодаря книгам человеку проще справляться с депрессией за счёт изменения работы нейронов мозга.

Ещё одно полезное свойство чтения, о котором говорят учёные, -

повышение навыков общения и стабилизации работы мозга.

Исследователи рекомендуют выделять на чтение книг от трёх часов в неделю.

