Az olvasás hatása az egészségre

2022/07/22

A Könyvtári Intézet és Országos Idegennyelvű Könyvtár szemletanulmánya a fizikai és mentális egészség összefüggéséről az elmúlt öt év hazai és külföldi tanulmányai alapján.

A kön

[1]yvtárunk fenntartásában működő Könyvtári Intézet és Országos Idegennyelvű Könyvtár munkatársai az elmúlt öt év hazai és külföldi tanulmányai alapján elkészítettek egy alapos, minden részletre kiterjedő szemletanulmányt [2], amely az olvasás, valamint a fizikai és mentális egészség

összefüggéséről szól. A megállapítások többsége olyan tétel, amelyet átlagos olvasó emberként, szülőként magunk is megtapasztalhatunk, mégis kifejezetten hasznos, ha a társadalmilag rögzült hipotéziseket, elképzeléseket orvosok, pszichológusok, neurobiológusok is megerősítik, vagy éppenséggel ellentmondanak neki.

A szemletanulmány körképet ad az olvasáskutatás legújabb, főként az előző öt évben megjelent szakirodalmából, különös tekintettel az olvasás és az egészség kapcsolatára. A szubjektív tényezők okán nehéz az olvasás hatását vizsgálni. A biblioterápia, az olvasásszociológia, a neurobiológia és az idegtudományok más-más aspektusból vizsgálják az olvasás egyénre és társadalomra kifejtett hatását, ám a különböző szakterületek eredményeit ötvözve mégis konkrét megállapításokat tehetünk.

Az olvasás ugyan nem velünk született képesség, agyunk egy bonyolult folyamattal mégis képes elsajátítani. Orvosi szempontból szintre pontról pontra leírható, hogy mi történik, ha valaki egy novellát, regényt olvas, belehelyezkedik egy fiktív univerzumba és más emberi nézőpontokba: a szöveg hatására az agyunkban ekkor egy szimulációs tér és belső képek jelennek meg szinte szó szerint a szemünk előtt. Ugyanaz az írás mindenkiben más és más képzeteket, képeket idéz elő, érdekes lenne megvizsgálni, hogy egy-egy történet olvasásakor ki hogyan képzeli el a szereplőket – milyen külsővel, fizikummal jelenik meg egy-egy alak a tudatunkban. Ez a folyamat elvezet minket a mentalizációhoz, ahhoz a jelenséghez, amikor meg akarunk ismerni, érteni valakit, amikor figyelünk a másikra – jelen esetben egy-egy fiktív szereplőre. Mindez edzi a gondolkodásunkat, segít megelőzni a demenciát, jobb mentális egészséghez, sőt, a stressz-szint csökkentésén keresztül jobb általános egészségi állapothoz vezet.

Több ország kutatása megerősítette, hogy kifejezetten a szépirodalom, illetve a fikciós történetek befogadása nagymértékben fejleszti az empátiát is, míg ha valaki elsősorban csak szakirodalmi tanulmányokat, újságcikkeket olvas, ugyanez már nem mondható el. Természetesen az összefüggés fordított is lehet, azaz a komplexebb agyi struktúrákkal bíró és/vagy empatikusabb emberek eleve fogékonyabbak lehetnek a fikciós irodalom olvasására, és mivel nagyobb élvezetet jelent nekik, gyakrabban űzik ezt a tevékenységet. Bizonyítékok utalnak arra, hogy a fókuszált, elmélyült olvasás – éppen a perspektívaváltás miatt – segít kizökkenteni minket saját problémáinkból, ezért a receptre felírt könyvek hatékony terápiás lehetőséget jelentenek. Az orvosoknak sok helyen már ajánlás, hogy hangulati, szorongásos és fóbiás zavarokkal, alvászavarokkal, alkohol- és drogproblémákkal küzdők számára az olvasást kezelésként írják elő. Ugyanígy a depresszió leküzdésében is segíthet, ami azért fontos, mert ez a mentális betegség szinte minden korosztályt érint. A kutatások szerint a lelki sebek begyógyítása mellett az olvasás a testi, akár krónikus fájdalmat is nagymértékben csillapíthatja.

Az olvasás elsajátítása nemcsak egyéni lelki jóllétünk szempontjából fontos, de társadalmi jelentőséggel is bír: az írás- és olvasástudás elengedhetetlen az iskolai előmenetelhez, ami összefüggésbe hozható az életben való boldogulással és a társadalmi státussal – ezek pedig a szociológiai elemzések szerint kihatnak az egyén egészségi állapotára is. A kutatások szerint a szülői háttér messzemenően fontos szerepet játszik az olvasás elsajátításában és az olvasási teljesítményben. Az olvasás és az életben való boldogulás (munkaerőpiaci helyzet, egészség) terén többszörösen áttételes összefüggésről beszélhetünk. Erre több országban is felfigyeltek, ezért is indítottak korai olvasásfejlesztési programokat azért, hogy ahol a családi háttér nem olyan kedvező, külső beavatkozással mégis stimuláló környezetet teremtsenek az olvasáshoz. Egyes programoknak már a hosszú távú hatásai is kirajzolódnak, például a részt vevők között felnőtté válva kevesebb számban találtak magasvérnyomás- és anyagcserezavar-betegségeket. Egy jó könyvbe merülve tehát számtalan kedvező hozadékkal számolhatunk: amellett, hogy szemléletformáló hatással bír, katarzist vált ki, vagy éppen integrálja a megszerzett ismereteket, kikapcsol, megnyugtat, gondolkodásra késztet – az olvasottakat pedig meg is beszélhetjük barátainkkal, ami újabb szellemi-lelki gazdagodáshoz és pozitív társas kapcsolatokhoz vezet. Viszont az olvasásnak, bármilyen furcsán hangzik, lehetnek negatív hatásai is. Ilyen például, hogy sokan az éjszakába nyúlóan olvasnak az alvás rovására. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás viszont kiemelkedően fontos az életminőségünk szempontjából. A másik megállapítás, amit az olvasni tanuló kisgyereknek minden szülő és nagyszülő elmond, hogy ne tartsuk túl közel a könyvet a szemünkhöz, mert az rövidlátáshoz vezet.

A technikai változások az olvasási szokásokat is átalakították, mindenki előtt ismeretes már, hogy a

képernyőn, telefonon, e-könyvön stb. keresztüli olvasás kevésbé hatékony, mint a valódi könyv használata. Előbbinél az olvasás csak felszínes, sok egyéb tényező, felugró ablak, reklám, az e-könyvek esetében a kijelző kontrasztja és felbontása vonhatja el a figyelmet. A szem pásztáz, illetve nem biztosítja azt a fajta mély olvasást, amely a koncentráció és a valódi tanulás záloga. Az iskolásoknak tehát egyértelműen papíralapú tankönyvből tanulni az ideális, nem pedig elektronikus felületeket használva. A megállapításokat figyelembe véve kijelenthető, hogy a kutatások szerint az olvasás, ha közvetetten is, de jó hatással van testi-lelki egészségünkre, ezért gyakorlása egyéni és társadalmi szinten is ajánlott.
2022/07/22 - 07:07

Forrás webcím: https://oszk.hu/hirek/az-olvasas-hatasa-az-egeszsegre

Hivatkozások:
[1] https://oszk.hu/sites/default/files/07_26_olvasas_es_egeszseg_KI_olv_hatasa_0.jpg
[2] https://ki.oszk.hu/sites/default/files/hirfajlok/olvasas_es_egeszseg_szemletanulmany.pdf
[3] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek
[4] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon