

Η... γκρίνια κάνει καλό!

Νέα μελέτη δείχνει πως μας κάνει να σκεφτόμαστε πιο καθαρά

Είστε γκρινιάρηδες; Καλά κάνετε! Σύμφωνα με μία νέα μελέτη, η γκρίνια σάς κάνει καλό! Η μελέτη, την οποία πραγματοποίησε ένας αυστραλός ψυχολόγος ο οποίος μελετά τα συναισθήματα, έδειξε πως η γκρίνια μάς κάνει να σκεφτόμαστε πιο καθαρά. Στην πραγματικότητα, όσοι γκρινιάζουν και είναι συχνά - πυκνά κακόκεφοι λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις και είναι λιγότερο εύπιστοι.

«Αν και η ευθυμία ευνοεί τη δημιουργικότητα, η κακοκεφιά και η γκρίνια τρέφουν την προσοχή και την επιφυλακτικότητα», δήλωσε ο καθηγητής Τζο Φόργκας, από τη Σχολή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Νέας Νότιας Ουαλίας, στο «Αυστραλιανό Περιοδικό Επιστήμης». Και εξήγησε πως ένας γκρινιάρης μπορεί να αντιμετωπίσει καλύτερα απ' ό,τι ένας εύθυμος τις δύσκολες καταστάσεις, γεγονός το οποίο σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο «ο εγκέφαλός του επεξεργάζεται τις πληροφορίες».

Ο δρ Φόργκας πραγματοποίησε τη μελέτη του ζητώντας από εθελοντές να παρακολουθήσουν κινηματογραφικές ταινίες και να θυμηθούν αρνητικά και θετικά γεγονότα της ζωής τους. Στόχος ήταν να νιώσουν οι εθελοντές είτε την ψυχική τους διάθεση να βελτιώνεται είτε να επιδεινώνεται.

Αμέσως μετά, τους ζήτησε να συμμετάσχουν σε μια σειρά από τεστ _ μεταξύ άλλων έπρεπε να κρίνουν εάν ορισμένες ευρέως διαδεδομένες απόψεις είναι μύθοι ή αλήθειες, καθώς και να παρακολουθήσουν κάποια γεγονότα για τα οποία αργότερα έπρεπε να μιλήσουν ως μάρτυρες στο πλαίσιο μιας «ανάκρισης».

Οι εθελοντές που είχαν κακή ψυχική διάθεση και γκρινιάζαν απέδωσαν πολύ καλύτερα απ' όσους ήταν εύχαρες, καθώς έκαναν πολύ λιγότερα λάθη και έδωσαν πιο πιστές περιγραφές των γεγονότων.

«Η μελέτη μας υποδηλώνει πως η καλή ψυχική διάθεση ευνοεί τη δημιουργικότητα, την ευρύτητα της σκέψης, τη συνεργασία και την ευστροφία, αλλά η κακή μας κάνει πιο προσεκτικούς, μας ωθεί να σκεφτόμαστε περισσότερο και να παρατηρούμε με μεγαλύτερη προσήλωση τον γύρω κόσμο», εξήγησε ο δρ Φόργκας.

Η μελέτη έδειξε ακόμη ότι όσοι είχαν κακή ψυχική διάθεση εξέφραζαν καλύτερα τις πεποιθήσεις τους για τους μύθους και τις αλήθειες, καθώς είχαν καλύτερα επιχειρήματα, γεγονός το οποίο σημαίνει ότι «η κακή διάθεση μπορεί να οδηγεί σε ένα πιο συγκροτημένο, ευπροσάρμοστο και τελικά πιο επιτυχημένο στυλ επικοινωνίας», κατά τον δρ Φόργκας.

Προγενέστερες εργασίες του έχουν δείξει πως ανάλογη επίδραση ασκούν πάνω μας και οι καιρικές συνθήκες: οι βροχερές, μουντές μέρες οξύνουν τη μνήμη, ενώ οι ηλιόλουστες μάς κάνουν να ξεχνάμε _ ίσως διότι τελικά όταν νιώθουμε καλά, γινόμαστε λίγο... χαζοχαρούμενοι!



Ελιξίριο μακροζωίας οι πολλοί φίλοι

Οι πολλοί και καλοί φίλοι ωφελούν σημαντικά την υγεία. Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως μας βοηθούν να ζούμε περισσότερο και καλύτερα χρόνια ενώ, αντιθέτως, το να έχει κανείς κάνα-δυο φίλους όλους κι όλους, είναι εξίσου επιζήμιος για την επιβίωσή μας με... 15 τσιγάρα την ημέρα ή τον αλκοολισμό!

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Brigham Young, οι οποίοι εξέτασαν συνδυαστικά μεταξύ τους σχεδόν 150 δημοσιευμένες μελέτες για τις πιθανότητες επιβίωσης και τον κοινωνικό ιστό.

Οι μελέτες αυτές είχαν συμπεριλάβει πάνω από 300.000 εθελοντές από τέσσερις ηπείρους.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, το να έχει κανείς ένα ευρύ δίκτυο καλών φίλων και γειτόνων αυξάνει κατά 50% τις πιθανότητες επιβίωσης σε όλες τις ηλικίες - ίσως διότι όταν φροντίζουμε τους φίλους μας κι εκείνοι εμάς, τελικά φροντίζουμε ο καθένας από τη μεριά του και τον εαυτό μας.

Όμως, οι ερευνητές του Brigham Young επισημαίνουν πως έτσι όπως δουλεύουμε σήμερα, προσπαθώντας να ισορ-

ροπήσουμε καριέρα και οικογένεια, χάνουμε σταδιακά τον κοινωνικό ιστό μας.

Και προειδοποιούν πως όσοι αποξενώνονται από τους φίλους τους λόγω οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων, μειώνουν τις πιθανότητες να φτάσουν έως τα βαθιά τους γηρατεία όσο θα τις μείωναν και αν ήταν παχύσαρκοι ή δεν γυμνάζονταν συστηματικά.

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντές όλων των ηλικιών και των κοινωνικών τάξεων. Ωστόσο, τα ευρήματα ήταν για όλους τα ίδια - και μάλιστα ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας των εθελοντών, όταν είχαν πρωτοδηλώσει συμμετοχή στις διάφορες μελέτες.

«Το όφελος από τους φίλους δεν περιορίζεται στους ηλικιωμένους», λέει ο ερευνητής δρ Τίμοθυ Σμιθ. «Οι φίλες δημιουργούν δίκτυο προστασίας γύρω μας σε όλες τις ηλικίες. Δυστυχώς, όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η τεχνολογία κάνουν πολλούς να πιστεύουν πως η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή δεν είναι απαραίτητη. Δεν είναι καθόλου έτσι τα πράγματα.

»Ούτε πρέπει να θεωρούμε δεδομένες τις σχέσεις μας. Η συνεχής αλληλεπίδραση και φροντίδα είναι αυτές που μας ωφελούν ψυχικά αλλά και σωματικά».



24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683