

ぱんだ通信

DKK-23-138

「悪口、皮肉、批判」で脳が破壊される！
認知症になるリスクが3倍にも・・・

悪口はタバコよりも怖い！！



「病は気から」と言われるように、「心」と「体」は密接に繋がっています。悪口や批判、皮肉な言葉を発する危険性を科学的な根拠を用いて紹介します。

悪口が与える影響3つ

①認知症のリスクが3倍に

東フィンランド大学の研究では「皮肉、批判度の高い人」はそうでは無い人と比べて3倍も認知症になる結果が出ています。他人を誹謗中傷、攻撃することでコルチゾールが分泌され、記憶の神経を40%破壊するといわれています。

②寿命が縮む

こちらも東フィンランド大学の研究で、「皮肉、批判度の高い人」はそうで無い人より死亡率が1.4倍高いそうです。悪口を言うとアドレナリンが分泌され、1日に何度も分泌されると、心臓に悪影響を与えます。

③自分の脳に悪影響を与える

悪口は他人に向けて言っても、自身の脳に影響を与えます。主語に関係なく「ネガティブな言葉」に脳は反応します。



ありがとう・・・♡



ネガティブな言葉は多大な影響を与える一方で、親切な言葉は脳と体を健康にする癒やしの物質を分泌します。実際ボランティア活動をする人はしない人と比べて5歳寿命が長い研究があります。親切や感謝は寿命を伸ばす効果があります。

「ありがとう」を口癖にする習慣で健康的になりませんか？