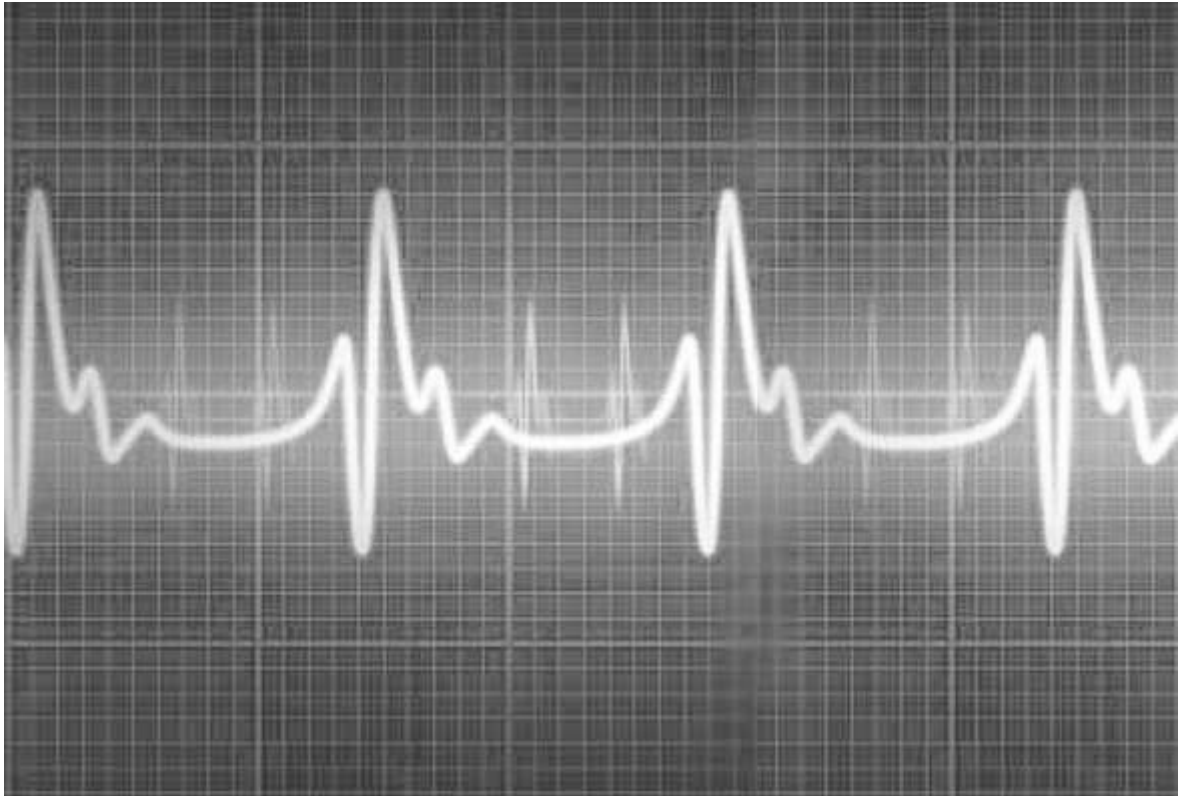


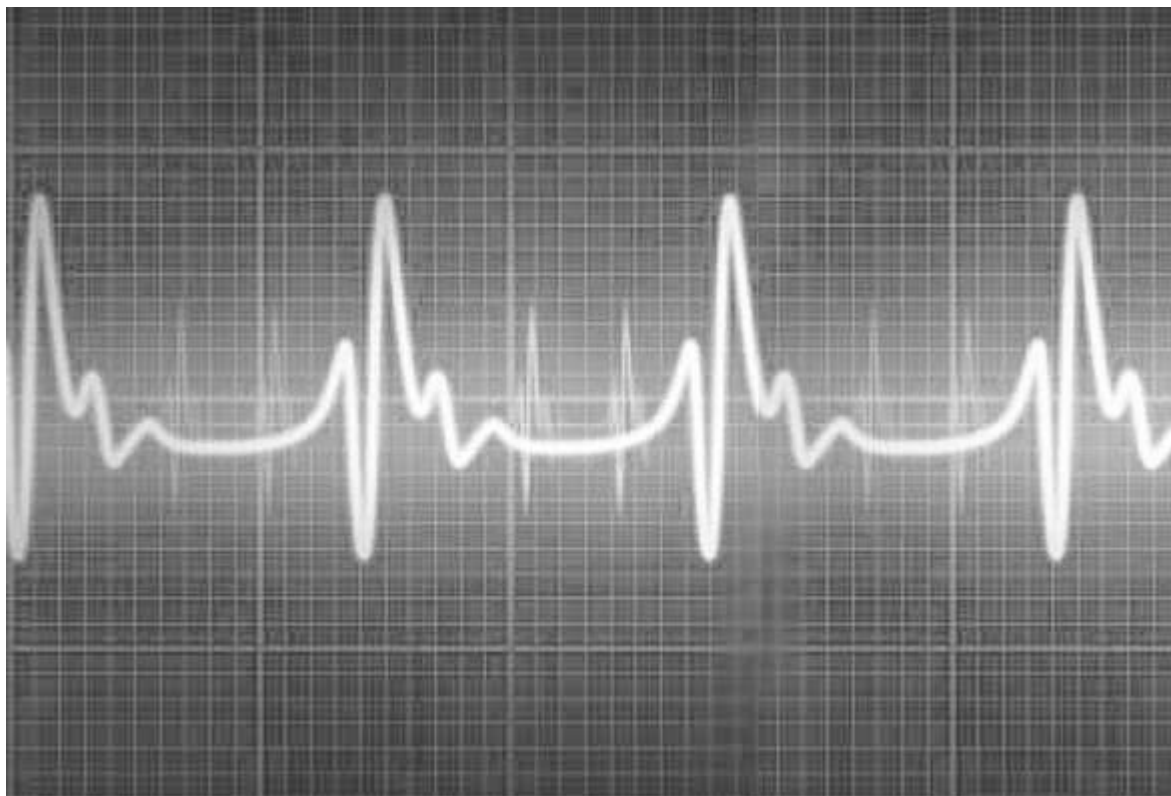
5 Απριλίου 2022

## **Τὸ ψέμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν ὑγεία**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Στὸ συμπέρασμα ὅτι ἡ ἀλήθεια κάνει καλὸ, ὄχι μόνο στὸ πνεῦμα ἀλλὰ καὶ στὸ σῶμα, κατέληξαν Ἀμερικανοὶ ἐρευνητές. Ἐπειτα ἀπὸ σχετικὴ ἔρευνα, διαπίστωσαν ὅτι, ὅσοι ἀποφεύγουν τὰ μικρὰ καὶ μεγάλα ψέματα βελτιώνουν τὴν ψυχικὴ καὶ σωματικὴ τους ὑγεία.



Στην έρευνα του Πανεπιστημίου Notre Dame των ΗΠΑ συμμετείχαν 110 έθελοντές, με μέσο όρο ηλικίας τα 31 χρόνια. Οί έπιστήμονες προέτρεψαν τους μισούς συμμετέχοντες να αποφύγουν τα ψέματα για ένα διάστημα 10 εβδομάδων. Τους ένθάρρυναν, άντ' αυτού, να άπαντούν με ειλικρίνεια στις έρωτήσεις που τους θέτουν ή να προτιμούν να μην άπαντήσουν, ώστε να μην άναγκαστούν να πούν ψέματα. Στο άλλο μισό γκρουπ, δόθηκε ή έλευθερία να ψεύδεται.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, οί συμμετέχοντες άπαντοῦσαν σε έρωτηματολόγια των έπιστημόνων σχετικά με την κατάσταση της πνευματικής και σωματικής τους υγείας. Επίσης, έπρεπε να άπαντήσουν σε έρωτήματα, σχετικά με το πόσο συχνά είπαν ψέματα στο διάστημα που μεσολάβησε. Για να έλέγξουν αν δίνονται ειλικρινείς άπαντήσεις, οί έπιστήμονες έκαναν χρήση άνιχνευτών ψεύδους.

Ή αλήθεια ως... παυσίπονο

Ή έπιστήμονας Άνίτα Κέλι και οί συνάδελφοί της, έπειτα από στατιστική αξιολόγηση των στοιχείων που προέκυψαν, διαπίστωσαν ότι οί έθελοντές που άπέφυγαν τα ψέματα, κατά τη διάρκεια της έρευνας, δήλωναν πιο ίκανοποιημένοι από τη ζωή τους και είδαν βελτίωση στη σχέση τους με τον σύντροφο ή τη σύντροφό τους.

Οί θετικές επιδράσεις της αλήθειας δέν περιορίστηκαν μόνο σε ψυχολογικό επίπεδο. Οί έθελοντές που περιόρισαν τα ψέματα στην καθημερινότητά τους

παρατήρησαν και σωματική ευεξία ή υποχώρηση ένοχλήσεων, όπως ο πονοκέφαλος.

Οι έπιστήμονες θεωρούν, ότι τὸ στρες πὸ ἐμφανίζει κάποιος ὅταν ψεύδεται ἔχει ἀρνητικὲς συνέπειες στὸν ἀνθρώπινο ψυχισμό, οἱ ὁποῖες δὲν ἀποκλείεται νὰ ἔχουν στὴ συνέχεια ἀντίκτυπο στὴ σωματικὴ υἰγεία.

Ἡ ἐν λόγω ἔρευνα περνᾶ, σύμφωνα μὲ τοὺς ἐπιστήμονες, ἕνα ἐνθαρρυντικὸ μήνυμα. «Οἱ περισσότεροὶ συμμετέχοντες, πὸ ἔπαψαν πράγματι νὰ ψεύδονται, ἐπιβραβεύτηκαν γι' αὐτό», λέει συνοψίζοντας ἡ ἐπικεφαλῆς τῆς ἔρευνας Ἄνιτα Κέλι. Τὸ παραπάνω πόρισμα ἀποτελεῖ ἀναμφίβολα ἕνα ἐπιπλέον ἰσχυρὸ κίνητρο γιὰ νὰ λέμε τὴν ἀλήθεια.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)