

Почему именно вам следует начать заниматься писательством?

Введение

Создание и рассказ историй сопровождает всю историю человечества. Это очень удобный способ передачи информации. С развитием письменности истории приобрели ещё большее значение и популярность, и их смысл стал умиляться, разве что, в современную эпоху повального засилья информации.

Но сегодня речь пойдет не об этом, а о том, какие же бенефиты мы можем извлечь из занятия писательским ремеслом.

Разумеется, все или практически все общие бонусы от творческой деятельности в целом применимы к писательству как к частной форме творчества. Но давайте посмотрим на более узкие и специализированные плюшки, которые мы получаем, создавая истории.

Бенефиты

[Продолжающие исследования](#) показывают, что письмо выполняет функцию организации сложных эмоциональных переживаний.

Из [исследования 2011 года](#) мы знаем, что написание стихов повышает общее самочувствие при тяжелых заболеваниях.

В [то же время](#) исполнительский аспект устной поэзии, по-видимому, дает несколько преимуществ, которые невозможно получить только в письменной форме, например,

социальную поддержку через общение с другими.

Из [этого исследования](#) мы знаем, что большая структура повествования была связана с улучшением психического здоровья. Кроме того, написание прозы способствует более низкому уровню воспринимаемого стресса и депрессивных симптомов.

[Отсюда нам известно](#), что писательство, и в особенности, поэзия, помогает в изучении иностранных языков.

Результаты [данного исследования](#) показывают, что, как и в случае с рисованием, письмо для отвлечения внимания (от трудной задачи на работе, возникшего стресса и т.д.) является более эффективным средством улучшения настроения, чем письмо для самовыражения, по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Отвлечение, по-видимому, является движущей силой, ведущей к большему улучшению настроения, независимо от формата письма. К слову, те, кто написал стихотворение, получили больше удовольствия от этого опыта, чем те, кто написал повествование.

...

Однако в противовес, существует [множество свидетельств](#) того, что профессиональные поэты имеют худшие показатели здоровья по сравнению как с другими писателями, так и с населением в целом. Почему им не помогает лечение писательством? Ответ может дать формирование повествования — элемент, часто отсутствующий в поэзии. Другие возможные объяснения заключаются в том, что поэты могут изначально находиться в большей депрессии и могут оказаться в еще худшем положении, если они не будут писать. Тем, кто стремится улучшить свое здоровье посредством письма, рекомендуется придерживаться повествовательного стиля.

Expressive writing

Именно по писательству работ оказалось не так много, как хотелось, зато была найдена такая интересная психотерапевтическая практика, как expressive writing, суть которой состоит в том, чтобы ситуацию, которая с вами приключилась, представить со стороны, и написать по ней, на её основе историю или же рассказ.

По данной практике есть очень много исследований, безраздельно говорящих о большом количестве психологических плюсов, которые мы можем из неё извлечь. В чем-то она напоминает обычную рефлексия по прожитой ситуации, но выводит её на качественно иной уровень.

[Здесь](#) был сделан вывод, что писательство перспективно не только в качестве терапевтического инструмента во время вмешательства, но и в качестве постоянной деятельности, имеющей множество преимуществ для личности и здоровья. Результаты

продемонстрировали важность письма с точки зрения лучшего понимания себя и других, а также укрепления психического здоровья.

Полагаю, что с определенной долей погрешности, мы можем экстраполировать положительные эффекты от этой практики на писательство в целом.

И как итог, занимайтесь писательством, друзья.

Автор **заметки**: Gelios (Славик)

Revision #1

Created 9 December 2023 19:52:08 by matvey033

Updated 9 December 2023 19:54:40 by matvey033