

# 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