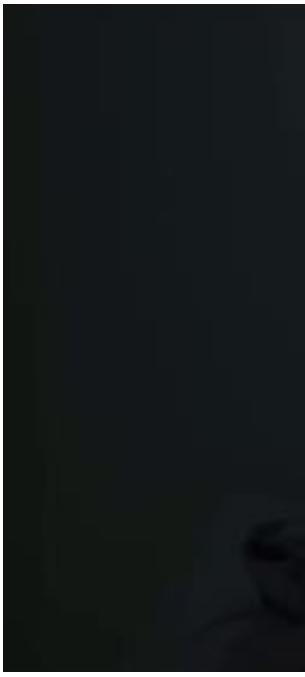
دراسة أمريكية: "أفلام الرعب" تساعد على تخفيف التوتر



الشعور بالخوف أثناء مشاهدتك فيلم رعب لقاتل متسلسل مثلاً و هو يطارد أحد ضحاياه قد يكون مفيداً للصحة على ذمة دراسة حديثة.

و وفق باحثين في مركز هيرشي الطبي بولاية بنسلفانيا الأميركية ، فإن تأثير الرعب يختلف من شخص لآخر، إلا أن تأثيره ليس سيئا بالمجمل.

وقالت أخصائية الطب النفسي في مركز هيرشي رامنارين بودو إن الناس يحاولون تجنب الأشياء التي تجعلهم غير مرتاحين. فلماذا يستمتعون بأشياء مثل أفلام الرعب البشعة؟ السبب هو ما يعرف باسم (مفارقة الرعب)".

وأوضحت بودو أن إحدى النظريات التي تفسر حب كثيرين لأفلام الرعب تقول بأنها تساعد على التأقلم، فالبشر مجهزون بآليات لاواعية متأصلة بعمق تساعدهم على الاستجابة للتوتر، موصولة من الأوقات التي قد يكون فيها الخطر في الخارج.

وأشارت بودو في بيان صحفي للمركز إلى أنه بالنسبة لشخص يشاهد فيلما مثل Exorcist The، سيحدث لديه تنشيط في الجهاز العصبي الودي، والذي يمكن أن يسبب زيادة في معدل ضربات القلب والتنفس، كما قد يشعر المشاهد أحيانا بالغثيان والتعرق.

وفي المقابل، أكدت بودو أن مثل هذا التنشيط دون خطر حقيقي يعتبر أمرا ممتعا ومحببا بالنسبة لعشاق المغامرة مثل راكبي لعبة الأفعوانية.

وأضافت: "قد يساعد ذلك في قدرة الشخص على التعامل مع المواقف المجهدة في الحياة الواقعية، كما أن مثل هذه التجارب قد توفر نوعا من العلاج بالتعرض، ما يقلل الخوف بمرور الوقت"، حسبما نقلت وكالة "يو بي آي" للأنباء.

وبيّنت أنه "يمكن تطبيق هذه التكتيكات على سيناريوهات الحياة الواقعية. كذلك يمكن أن يكون شكلا من أشكال تخفيف التوتر لبعض الناس".

وحذرت بودو من مراعاة مسألة عدم المبالغة في مشاهدة أفلام الرعب كونها تقلل من التعاطف مع البشر، وتزيد من العدوانية.