'Gevoelens opschrijven goed voor je'

Wat mensen die graag schrijven al langer wisten, is nu wetenschappelijk bewezen: gevoelens van je af pennen in een gedicht of dagboek geeft rust.

De onderzoekers van de universiteit van Californië ontdekten dat je door het omzetten van gevoelens in woorden een hersendeel gebruikt dat de emotionele zelfbeheersing regelt. De deelnemers kregen foto's te zien van gezichten die emoties toonden. Terwijl de activiteit in hun hersenen werd gemeten, moesten zij opschrijven welke emoties zij zagen.

De wetenschappers bekijken nu of het 'van je af schrijven' ook mensen met een angststoornis kan helpen.

Bron: Teletekst, februari 2009