

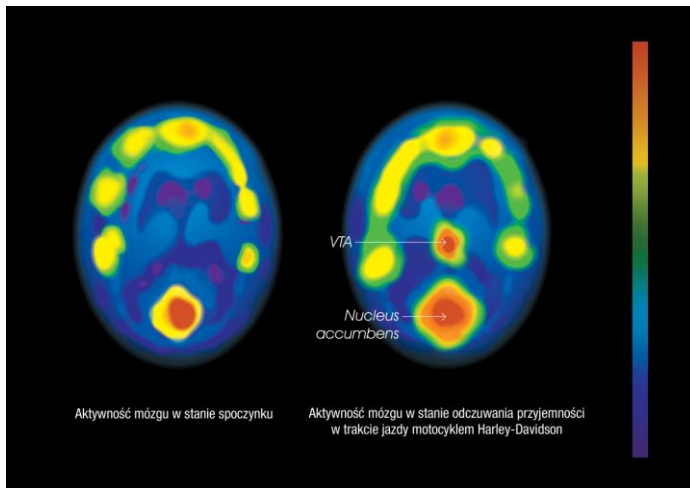
Nauka dowodzi, że jazda motocyklem Harley-Davidson poprawia samopoczucie



Badania wykazują, że jazda motocyklem może mieć wyraźnie pozytywny wpływ na stan umysłu

W czasach, gdy wszyscy odczuwamy skutki ponurego klimatu gospodarczego, nauka być może znalazła sposób na to, abyśmy pozostali przy zdrowych zmysłach – frustrację trzeba wyjeździć! Badania zlecone przez Harley-Davidson Europe Ltd wykazały, że jazda motocyklem może być jednym z najskuteczniejszych sposobów poprawy i utrzymania dobrego samopoczucia dzięki stymulacji miejsc w mózgu, które zapobiegają depresji.

Firma Harley-Davidson, we współpracy z amerykańskim psychologiem, dr. Arikiem Sigmanem, autorem licznych badań mózgu i zachowań ludzkich, w tym nagrodzonej książki o tematyce psychologicznej pt. *Getting Physical*, przeprowadziła badanie, które miało wskazać różne obszary przyjemności w mózgu oraz zidentyfikować, jak wpływa na nie jazda motocyklem. Dr Sigman wyjaśnia to zjawisko w następujący sposób:



...rażenia, których doświadczamy podczas jazdy motocyklem, powodują uwolnienie neurotransmitera zwanego dopaminą, który przeksztalca w czystą przyjemność lub „uczucie nagrody”. To z kolei stymuluje liczne ośrodki przyjemności położone w mózgowiu i przodomózgowiu oraz, co ważniejsze, jądrze półleżącym i polu przykrywym nakrywki śródmózgowia, które mają silny wpływ na tzw. układ nagrody w mózgu. To te same obszary, które odpowiadają za inne dobrze znane przyjemności, takie jak seks, wygrana w kasynie czy skok na narciarstwie alpejskim.”

Dr Sigman mówi dalej: “Istnieje coś znamiennego w przyjemnych skutkach jazdy motocyklem Harley-Davidson; legendarny dźwięk wydobywający się z rur wydechowych w połączeniu z pracą potężnego silnika czynią to doświadczenie wyjątkowym, ponieważ zmysły są bombardowane przez kombinację wielu elementów równocześnie – dźwięku, prędkości, wiatru i przebywania na zewnątrz. Wszyscy mamy w głowie podświadomy obraz jazdy pustą drogą, pochodzący z wcześniejszych doświadczeń lub z klasyków filmowych przedstawiających ikoniczny wizerunek człowieka na motocyklu. To wyjątkowe połączenie podświadomej

nostalgii z wrażeniem niepohamowanych żywiołów jest jednym z najskuteczniejszych sposobów stymulacji przyjemności.”

Sz szczególnie w czasach powszechnego przygnębienia gospodarczego ważne jest, abyśmy dbali o nasze ogólne zdrowie, zapobiegali objawom depresji i eliminowali uczucie niepokoju czy stresu. Dr Sigman podkreśla:

„Poczucie eskapizmu jest niezbędne, aby zachować dobre samopoczucie. Eskapizm to jednak nie to samo, co unikanie lub zaprzeczanie istnienia problemów – to tak naprawdę zdrowy i konieczny element przywracania poczucia perspektywy w naszym życiu. Eskapizm jest częścią psychologicznego mechanizmu obronnego chroniącego nas przed skutkami złego aspektu rzeczywistości.”

Dlatego jeśli chcesz osiągnąć większą równowagę i szczęście, jest na to tylko jeden sposób. Weź prawo jazdy, chwyć kask i pojedź drogą wiodącą ku szczęściu.

####

Dr Aric Sigman

Dr Aric Sigman jest członkiem Royal Society of Medicine, Associate Fellow British Psychological Society, członkiem Institute of Biology oraz zdobywcą nagrody Chartered Scientist przyznawanej przez Science Council.

Jest autorem artykułów do kolumny „Brain and Behaviour” dla gazety The Times Educational Supplement. Jego poprzednia praca dotycząca biologicznych skutków oglądania telewizji, opublikowana w czasopiśmie naukowym Biologist, oraz jego przemowa w parlamencie wywołały szeroką debatę publiczną.

Dr Sigman pracował nad kampaniami edukacji zdrowotnej wraz z Departamentem Zdrowia oraz pełnił funkcję doradcy ds. zdrowia i psychologii w Institute of Personnel Management. Prowadzi seminaria i publiczne wykłady.

Dr Sigman pisze i prezentuje naukowe programy dokumentalne dla BBC1 i Radio 4 dotyczące naukowych podstaw wiary, biologii hipnozy oraz efektów zbyt szerokiego wyboru, jak również dla Channel 4, dotyczące ukrytych szkodliwych skutków umiarkowanej diety. Jego książka z dziedziny zdrowia i psychologii pt. Getting Physical zdobyła nagrodę The Times Educational Supplement's Information Book Award.

Więcej informacji dostępnych na stronie: www.aricsigman.com