

Η αίσθηση της νοσταλγίας ζεσταίνει την καρδιά και το σώμα μας

[/ Γενικά](#)



Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η γλυκιά νοσταλγία δεν καταπολεμά μόνο τη μοναξιά και τα αρνητικά συναισθήματα και επιπλέον δημιουργεί το αίσθημα της θερμότητας στο σώμα.

Η νοσταλγία είναι ένα δυνατό συναίσθημα το οποίο σύμφωνα με τους επιστήμονες έχει τη δύναμη να μας ζεστάνει το σώμα αλλά και να μας κάνει να νιώθουμε ότι έχουμε μια πιο «ζεστή καρδιά».

Έρευνα που έκανε ομάδα επιστημόνων στο Πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον της Βρετανίας, η οποία δημοσιεύθηκε στο *Emotion*, έδειξε ότι τα άτομα που νιώθουν έντονα νοσταλγία ανεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματός τους.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες οι άνθρωποι νιώθουν νοσταλγία όταν είναι μόνοι τους και ειδικά το χειμώνα. Όπως λένε, όσοι ζουν σε κρύες χώρες ή όταν περνάει ο χειμώνας με έντονα κρύες μέρες και νύχτες τότε νιώθουν μεγαλύτερη νοσταλγία γιατί το συναίσθημα αυτό νιώθουν ότι τους ζεσταίνει.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η γλυκιά νοσταλγία δεν καταπολεμά μόνο τη μοναξιά και τα αρνητικά συναισθήματα αλλά επιπλέον δημιουργεί το αίσθημα της θερμότητας στο σώμα.

Όπως παρατήρησαν κατά τη διάρκεια του πειράματος, τα άτομα που ήταν σε ένα κρύο δωμάτιο, όταν κλήθηκαν να νιώσουν νοσταλγικά ένιωσαν υποκειμενικά ότι ο χώρος είναι πιο ζεστός από ό,τι ήταν στην πραγματικότητα.

Σε άλλο πείραμα οι εθελοντές κλήθηκαν να βουτήξουν το χέρι τους σε παγωμένο νερό και στη συνέχεια να σκεφθούν κάποιο περιστατικό που είχαν ζήσει στο παρελθόν, νοσταλγώντας το. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι είχαν μεγαλύτερη αντοχή στο κρύο νερό σε σχέση με τα άτομα που δεν είχαν κάποια νοσταλγική σκέψη.

Επιπλέον δοκίμασαν στους εθελοντές ένα πείραμα με νοσταλγική μουσική και διαπίστωσαν ότι τους έκανε να νιώθουν πιο ζεστά, όχι μόνο ψυχικά, αλλά και σωματικά.

Οι επιστήμονες σχεδιάζουν κι άλλα πειράματα για να δουν αν η νοσταλγία είναι σε θέση, εκτός από την χαμηλή θερμοκρασία, να καταπολεμήσει και άλλες δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις.

Πηγή: naftemporiki.gr