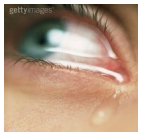

Multe persoane se simt eliberate dupa un episod de plans necontrolat, intrand intr-o stare de liniste, dupa ce anterior fusesera foarte stresate. Se prea poate, insa, ca aceasta stare de bine sa fie doar una de suprafata, caci plansul nu este atat de benefic pe cat s-ar crede. Acest lucru il declara Jonathan Rottenberg, profesor de psihologie la Universitatea din Florida de Sud.

"Doar o foarte mica parte din episoadele de plans aduc o imbunatatire, contrar credintei populare". Potrivit Health Land, 97 de femei cu varsta cuprinsa intre 18 si 48 de ani au tinut un "jurnal al plansului", inregistrandu-se un total de 1.004 asemenea situatii intr-o perioada de 3 luni. Pentru 61% dintre ele, lacrimile nu au adus o imbunatatire a dispozitiei, facandu-le sa se simta chiar mai rau decat inainte. Doar 30% dintre ele au fost norocoase si s-au simtit mai bine, in timp de 9% dintre ele au inregistrat o stare de spirit mult mai proasta.

Rottenberg spune ca plansul nu curata nici pe departe mintea de suparari, ci este bun doar daca ai langa tine o persoana care sa simpatizeze cu suferinta ta si sa te faca sa nu te mai simti singur.

Sursa: Ziare.com