



SALUT | Redacció | Actualitzat el 17/08/2023 a les 08:00

És veritat que l'alcohol fa que siguem més sincers?

[inicentrareport]

Alguna vegada t'has preguntat per què algunes veritats surten a la llum quan s'està sota els efectes de l'alcohol? Un estudi recent, publicat en la revista científica "Psicologia i Comportament", ha tret a la llum la curiosa relació entre la beguda i el sincerar-se.

Segons els investigadors, l'alcohol pot reduir les inhibicions socials i desactivar regions cerebrals específiques que estan involucrades en l'autocontrol, la qual cosa amb freqüència fa que les persones siguin més obertes i honestes amb els seus sentiments.

No obstant això, els experts també **adverteixen sobre els riscos de dependre de l'alcohol per a tenir converses obertes**. El benestar físic, mental i interpersonal pot veure's afectat pel consum excessiu i freqüent d'alcohol.

Els psicòlegs afirmen que **s'ha de buscar la forma de comunicar-se honesta i obertament sense dependre de l'alcohol per a dir la veritat**. Les relacions requereixen treball i empatia per totes dues parts per a desenvolupar confiança i autenticitat amb el temps. Així que la pròxima vegada que sentis la temptació de confiar en algú mentre pren una beguda alcohòlica, tingues en compte que la sinceritat genuïna prové de l'interior, no d'una beguda.

[ficentrareport]