Horor Bukan Cuman Sensasi, Tapi Bisa Bawa 5 Efek Positif Ini Buat Kamu!

Category: LifeStyle
20 Juli 2023

Prolite – Hai *guys*, balik lagi di edisi malam Jumat! Kamu pernah nonton film horor ato baca buku serem, gak? Pasti banyak yang bilang itu cuma buang-buang waktu dan bikin kamu makin susah tidur. Tapi, kita mau ngasih tau nih, nyatanya ini tuh ada manfaat positifnya juga, lho!

Bukan cuman bikin bulu kuduk merinding, tapi ada hal-hal keren yang bisa kamu dapetin dari nonton film atau baca buku genre ini. Penasaran? *Stay connect with us, and let's get to the list!*

5 Manfaat Positif Nonton Film atau

Baca Buku Genre Horor

1. Bikin Adrenalin Joss!

shutterstock

Kalo kamu suka sensasi serem-sereman, nonton film atau baca buku serem adalah hal yang pas banget buat kamu. Rasanya kayak lagi naik *roller coaster,* ya kan?

Saat ngeliat tokoh-tokoh di film atau ngebayangin kena terror dari makhluk halus atau monster mengerikan di buku, detak jantung kamu bakal naik drastis.

Nah, kenaikan detak jantung ini bakal bikin tubuh kamu melepaskan hormon adrenalin. Hormon adrenalin ini berguna banget buat nge-*boost* metabolisme tubuh. Akibatnya, tenaga dalam tubuh kamu lebih cepat terbakar dan terpakai, jadi bakal lebih *fit*.

2. Bisa Membakar Kalori

pinterest/freepik

Nonton film horor, selain serem-sereman, ternyata juga bisa bantu membakar kalori, lho! Ini berita bahagia banget buat yang lagi pengen turunin berat badan haha!

Katanya, menurut penelitian dari University of Westminster, nonton film yang serem selama 90 menit bisa bakar 113 kalori, ini sama aja kayak kamu jalan kaki selama 30 menit. Makin serem film horornya, makin banyak kalori yang terbakar dalam tubuh.

3. Baik Untuk Kesehatan Mental dan Otak

shutterstock

Menurut Mark Griffith, profesor perilaku kecanduan di Nottingham Trent University, dia bilang banyak alasan kenapa film horor bisa bikin stres kita mereda.

Satu alasan simpelnya adalah kita pengen rasain sesuatu yang beda dari rutinitas sehari-hari. Jadi, dengan nonton film yang serem, kita bisa dapetin pengalaman unik yang belum pernah kita rasain.

Selain itu, nonton film atau baca buku yang *creepy* juga bisa jadi cara buat lepasin emosi yang numpuk gara-gara frustrasi atau tekanan dalam hidup.

Dan ada lagi, loh! Ternyata, saat nonton film atau baca buku genre ini tuh otak kita jadi aktif melepas senyawa-senyawa keren kayak *dopamin, serotonin,* dan *glutamat.* Senyawa-senyawa inilah yang bermanfaat banget buat kesehatan mental kita. Mereka bisa bantu mengurangi stres dan kecemasan yang kita rasain, jadi pikiran kita jadi lebih tenang.

4. Mengasah Imajinasi dan Kreativitas

Pexels

Film atau buku horor seringkali punya setting dan makhluk-makhluk fantasi yang unik dan menarik. Nah, ini bisa jadi kesempatan buat kamu mengasah imajinasi dan kreativitas. Bayangin aja, kamu bisa ikut dalam petualangan seru bareng tokoh-tokoh di dalam cerita. Siapa tau, dari situ kamu bisa bikin cerita sendiri yang nggak kalah seru dan menegangkan.

5. Pelajaran Hidup yang Berharga

Portal Seja Luz

Yang terakhir, meskipun horor identik dengan kengerian, tapi banyak juga pesan moral dan pelajaran hidup berharga yang bisa kamu dapetin dari film atau buku genre ini.

Contohnya, kamu bisa belajar tentang arti persahabatan yang sesungguhnya, pentingnya kerja sama dalam menghadapi masalah, atau bahkan efek buruk dari ambisi yang berlebihan. Jadi, jangan meremehkan film atau buku horor karena kamu bisa dapat *insight* yang mendalam!

Nah, itu dia 5 manfaatnya *guys*! Siapa yang sangka kalo nonton film ato baca buku horor itu punya banyak manfaat juga, ya?

Jadi, gak ada salahnya, sesekali kamu coba nonton film atau baca buku horor, siapa tau bisa bikin kamu dapetin manfaat keren yang gak kamu duga-duga. Tapi, tentu aja, jangan sampe berlebihan dan tetep jaga kesehatan pikiran kamu, ya!

Kamu bisa mulai baca cerita-cerita seram dan dengerin *podcast* horor kaya di akrtikel berikut ini. *Cuss* langsung *kepoin!*

4 Kisah Seram Doppelganger : Ketika Ketakutan Menyelimuti Tokoh Populer!

5 Podcast Horor Buat Nemenin Malam Jumatmu, Dijamin Merinding Abis!

So, tunggu apalagi? Jangan takut eksplorasi sensasi baru dan manfaat positif dari hiburan horor ini! Selamat menikmati dan tetap waspada kepada “mereka” yang ada di sekeliling kalian!