



Finnkino

Kauhu ja jännitys uutena hyvinvointitrendinä – miksi pelko voi tehdä meille hyvää?

Pelko on keholle ja mielelle kuin adrenaliinitreeni. Se herättää kehossa samoja fysiologisia reaktioita kuin stressi – sydän alkaa lyödä nopeammin, pupillit laajenevat ja keho valmistautuu toimintaan. Turun yliopistossa tehdyssä aivotutkimuksessa havaittiin, että kauhuelokuvia katsoessa aivojen uhkajärjestelmät aktivoituvat, mutta turvallisessa ympäristössä pelko helpottaa nopeasti, mikä vahvistaa stressinsäätelykykyämme ja rauhoittaa elimistöä.

Pelko voi olla turvallinen tapa purkaa stressiä

Psykologi **Heidi Luoma** kuvaa ilmiötä näin:

“Hallittu pelko antaa meille mahdollisuuden kokea voimakkaita tunteita turvallisesti. Kun keho aktivoituu ja rentoutuu sen jälkeen, se toimii kuin emotionaalinen nollaus – vähän kuin mielen kuntosali.”

Luoman mukaan kauhuelokuvat voivat tarjota jopa terapeuttisen hetken: ne auttavat purkamaan jännitystä ja tuovat esiin tunteita, joita arjessa usein vältämme.

“Pelko on myös yhteisöllinen tunne – kun koemme sen yhdessä elokuvateatterissa, se yhdistää ja vapauttaa naurun ja helpotuksen muodossa.”



Kauhu viehättää erityisesti nuoria naisia

Finnkinon viestintäpäällikkö **Irene Hernberg** kertoo, että erityisesti nuoret naiset ja nuorisot ovat löytäneet kauhuelokuvista tavan kokea voimakkaita tunteita turvallisesti.

“Kauhuelokuvat ovat jo pitkään kiehtoneet yleisöä, ja erityisesti nuoret naiset ovat osoittaneet vahvaa kiinnostusta tätä lajityyppiä kohtaan. Finnkinon tilastojen mukaan yli puolet kauhuelokuvien katsojista on nuoria naisia. Elokuvateatteri tarjoaa heille mahdollisuuden kokea jännitystä yhdessä – turvallisesti ja hallitusti.”

Irene Hernberg

Nordic PR Manager

+358 406625866

irene.hernberg@finnkino.fi

Vuonna 1986 perustettu Finnkino on Suomen kulttuuriviihteen monipuolisin elämysten tarjoaja ja edelläkävijä. Finnkinolla on Suomessa kahdellatoista paikkakunnalla kaikkiaan 17 elokuvateatteria, joissa on yhteensä 119 salia. Finnkino toimii myös elokuvien maahantuojana ja levittäjänä. Finnkino kuuluu Euroopan suurimpaan elokuvateatteriketjuun Odeon Groupiin, jonka omistaa amerikkalainen maailman johtava elokuvateatteriketju AMC.