Автор: Д.Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»



Есть в нашей жизни моменты, когда мы просто не можем не улыбнуться, а порой от всей души рассмеяться. Что же такое **смех** и как он влияет на наш организм?

Начнем с того что **смех** - это одна из положительных эмоций присуща только человеку и никому более. Радость бывает и у животных, но они не смеются. Общеизвестно, что смех и хорошее настроение оказывают сильное оздоравливающе воздействие на человека. **Смех** абсолютно естественен, а значит безвреден. У него нет негативных побочных явлений. **Смех** расспологает нас на позитивное восприятие жизни. Уходят страхи, переживания, тревоги.

Медицинскими исследованиями установлено, что в коре головного мозга есть определённые участки, работа которых отвечает за общее физическое здоровье человека и позитивное восприятие им жизни. Стимуляция этих зон позволяет излечить множество заболеваний. Но соответствующих медицинских препаратов, стимулирующих деятельность этих зон, на сегодняшний день не существует. Идеальное, не медикаментозное средство, стимулирующее деятельность этих зон головного мозга - смех!

Есть такое понятие как **смехотерапия**, то есть лечение смехом. **Задача смехотерапии** - убрать скопившиеся зажимы и напряжения на уровне интеллекта, нервной системы, физиологии, гладкой мускулатуры, которые, усугубляясь, приводят к болезням и старению организма.

С незапамятных времен люди верят, что радостное настроение, веселье помогают справиться с любыми недугами и продлит жизнь. В ту минуту, когда вы от души смеетесь из зоны "смеха" (предположительно она расположена в больших полушариях мозга рядом с центром речи) в гипофиз и гипокамп поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия - эндорфины и эндоопиаты. Эти

гормоны мало того, что обладают обезболивающим эффектом, так являются еще рецептом вашей молодости - они стабилизируют эндокринные процессы и омолаживают организм. Так что смехотерапия еще и источник молодости.

Истории известен случай, произошедший с американцем Норманом Казинсом, вылечившимся с помощью смехотерапии от неизлечимого, с медицинской точки зрения, заболевания- коллагеноза. Последние дни своей жизни Норман решил провести весело. Выписавшись из больницы, он постоянно читал юмористические книжки и смотрел комедии. Многочасовой смех действовал как анестезия, и в отличие от своих товарищей понесчастью он практически не чувствовал боли. Постепенно улучшилось общее состояние. А через несколько месяцев "веселой" жизни больной выздоровел и вернулся к нормальной жизни. В 1979 году он написал книгу "Анатомия болезни", ставшую бестселлером.

Когда человек смеется, у него сокращаются лицевые мышцы. Американские ученые установили прямую связь между этим процессом и кровоснабжением мозга. Оказалось, это стимулирует наши мыслительные процессы благодаря притоку крови в головной мозг. Мы лучше соображаем, как в экстремальных ситуациях, так и в обычной жизни. Кроме того, умение посмеяться над ситуацией, исполненный чувства юмора взгляд на мир улучшает способности к адаптации.

Смехотерапия отличное лекарство против стресса. Любое напряжение нуждается в разрядке, а смех - разрядка, причем самая отличная.

Психологи советуют давать выход своей агрессии и усталости, избивая подушку или плача, и это правильно. Но, согласитесь, снять груз с души с помощью смехотерапии куда милее человеческому сердцу! Не мудрено, что перед смехом отступают многие явления психосоматики: язва, астма, колит. Психологи утверждают, что быть здоровым с помощью смеха возможно. Смех исцеляет депрессию, бронхиальные, легочные и сердечно-сосудистые заболевания, нервные заболевания. Смехотерапия призвана помочь людям сохранять бодрость, принимать верные решения и выживать в самых сложных ситуациях.

Когда человек смеется:

- пульс учащается до 120 ударов в минуту;

- охлаждается кровь в сосудах головного мозга, что способствует большой рассудительности ума;

- стимулируется работа левого полушария, которое отвечает за творческие процессы;

- смех тормозит выработку «стрессовых» гормонов: адреналина и кортозина, таким образом повышаются защитные функции организма;

- смех оказывает на организм тот же эффект, что и витамин «С»;

Говорят, что и это далеко еще не все.

Американский психолог Ульям Фрай утверждает, что смех в течение 27 секунд по воздействию на сердечно-сосудистую систему равен трехминутной гребле.

А теперь несколько советов:

1. Когда утром ты встанешь и подойдешь к зеркалу, на работе, не лишним будет немного погримасничать. Это активизирует твои лицевые мышцы. Скорчить разные рожи, посмеяться.

2. Идя утром на работу, улыбайся встречным людям, особенно женщинам. Ну и пусть думают, что ты больной. Ты то знаешь, что становишься с каждой улыбкой только здоровее. Кроме того, психологи установили, что улыбка располагает к общению. Может, в итоге, кто-то и западет на твою улыбку, а чтобы никто не упал, залечи зубы.

3. На работе тоже улыбайся, как поется в известной песне – «ведь улыбка это флаг корабля». Пусть все знают, что вы сегодня в прекрасном настроении.

4. В течение рабочего дня бывает, случаются неприятности или конфликтные ситуации. Попробуй отнестись к ним с юмором.

5. Если рабочий день был слишком тяжелым и ты близок к стрессу, можно воспользоваться юморобикой. Она проста как все гениальное. Для этого тебе необходимо уединиться, встать, вздохнуть и рассмеяться. Однако и сильно увлекаться этим не стоит, потому что от бригады в белых халатах никто не застрахован.

6. Старайтесь больше обращать внимания на положительные и комические стороны вашей жизни.

7. И наконец, просто смейтесь от души!