

СМЕЖОТЕРАПИЯ



Известно, что мысли и чувства влияют на наше физическое состояние. Положительные эмоции и смех способны творить чудеса: лечить болезни, укреплять иммунитет, справляться, казалось бы, с непреодолимыми трудностями. Мы часто ищем какой-нибудь особый повод для счастья, а возможно, стоит посмотреть на мир проще, как в детстве... и просто улыбнуться.

Смех вместо таблеток

Нехватка положительных эмоций — одна из причин развития депрессии, плохого самочувствия, неспособности противостоять неудачам. Да и просто без смеха меркнут краски жизни, она превращается в тоскливое существование. Поэтому современному человеку просто необходимо учиться смеяться и радоваться жизни.

Прежде всего, смех полезен для здоровья. Когда мы смеемся, мышцы сокращаются, учащаются пульс и дыхание. За счет увеличения глубины вдоха ускоряется газообмен. При этом кровь насыщается кислородом.

Смех активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает кровоснабжение тканей и органов. Положительные эмоции улучшают работу иммунной системы.

Кроме того, веселым людям легче справиться с собственными проблемами. Тот, кто способен посмеяться над своими неудачами, может увидеть их со стороны, и, соответственно, быстрее преодолеть.

Смех и доброжелательность помогают наладить отношения с окружающими. Мы подсознательно воспринимаем улыбающегося человека положительно. Об этом писал еще знаменитый американский психолог Дейл Карнеги. "Улыбайтесь" — один из основных его советов.

Если вовремя пустить в ход чувство юмора, можно предотвратить развитие конфликта, ссору между друзьями или даже семейный скандал. Согласитесь, гораздо приятнее, вместо того, чтобы попусту продолжать ссориться с любимым человеком, просто вместе посмеяться над вовремя вставленной шуткой. Еще лучше, если вы не просто жизнерадостный человек, но еще и можете поделиться своей улыбкой и смехом с другими. Люди, умеющие создавать вокруг себя атмосферу позитива, — душа любой компании.

Таким образом, смех имеет огромное влияние на организм. Он улучшает настроение и самочувствие. Причем, не только тогда, когда человек над чем-то смеется. Иногда заряда позитива от удачной шутки нам хватает на целый день! Это связано с интенсивной выработкой нашим организмом нейромедиаторов: дофамина, серотонина и "гормонов счастья" — эндорфинов. А уровень гормонов кортизола и адреналина, смех наоборот снижает, помогая человеку расслабиться, и поэтому является отличным лекарством от стресса. Эти свойства смеха заметил еще Ганс Селье — ученый, впервые сформулировавший понятие "стресс".

Смех - полезное физическое упражнение, заставляющее одновременно работать 80 групп мышц! У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Некоторые ученые сравнивают минуту смеха с 25 минутами занятий фитнесом. Во время смеха пульс учащается. Похожий эффект дают физические упражнения

Смех - «вещь» заразная

Известно, что в хорошей компании хохот возникает в 30 раз чаще, чем в одиночестве. При этом рассказчик смеется в полтора раза чаще, чем его слушатели. Кроме того, смех хорошо влияет на дыхание, поэтому очень полезно смеяться беременным. Смехотерапию применяют даже во время родов, на первом этапе схваток, это снижает болевые ощущения.

Впрочем, смехотерапия имеет и определенные противопоказания. Долго смеяться не советуют людям, которые имеют грыжу, заболевания глаз или легочные болезни: хронический бронхит, пневмонию, туберкулез. Это опасно, когда есть угроза срыва беременности или послеоперационные осложнения. В этом случае людям нужен покой, им нельзя напрягать мышцы лица и другие части тела.

Для остальных смех - лекарство. Сеансы юмора можно устраивать и самостоятельно. Например, жить по правилам: "Я должен смеяться хотя бы 10 минут утром, 10 - в обед и столько же вечером". Для этого можно смотреть комедии, юмористические передачи, читать анекдоты, сделать архив карикатур или смешных позитивных фото. Больше общаться с жизнерадостными людьми, экстравертами.

Если за рубежом улыбка стала одной из составляющих здорового образа жизни, как, скажем, занятие спортом или отказ от вредных привычек, то нашим соотечественникам до этого еще далеко. У нас почему-то принято считать: если человек часто улыбается, то с ним что-то не так. А смеяться нужно часто и много. Это улучшает как психическое, так и физическое самочувствие.

Смех - это лекарство

Уже несколько столетий врачи используют смех и положительные эмоции в качестве незаменимых помощников в лечении различных недугов.

Обратившись же к истории, мы увидим, что еще великий Гиппократ говорил о том, что смех – это лекарство, и именно он приносит неопределимую пользу нашему здоровью. Современные доктора также отмечают, что смех помогает пациенту справляться с болезнью быстрее.

Существует даже специальная наука о смехе - **гелотология** (от лат. gelotos — смех). Она изучает биохимические механизмы, лежащие в основе смеха и утверждает, что человек может лечить некоторые свои заболевания именно смехом.

Основатель гелотологии, Норман Казинс, вошел в историю как "человек, которому удалось рассмешить смерть". Он страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Результат оказался ошеломляющим. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два - вышел на работу. Казинс поделился своим опытом в статье для журнала, а вскоре выпустил книгу.

В 1980-х годах благодаря руководителю американского цирка Майклу Кристенсену широкое распространение получила медицинская клоунада. Сегодня это направление активно развивается во всем мире. В Европе, США, России и других странах детей, проходящих лечение в онкологических клиниках, смешат профессиональные клоуны и добровольцы. В Австрии в костюмы клоунов облачаются врачи, приходящие в палаты к маленьким пациентам.

Не так давно — в 1995 году — появилась даже новая разновидность йоги — хасья-йога — йога смеха, сочетающая в себе традиционные йоговские упражнения на расслабление и растяжку с движениями, имитирующими смех. Родоначальник этого направления — индийский врач Мадан Катариа — стал проводить специальные занятия, где учил людей смеяться, и активно пропагандировал пользу смеха. Позднее он разработал дыхательные и игровые упражнения, при помощи которых человек приобретает умение смеяться легко и естественно.

В начале XXI века смехотерапия набирает все большую популярность, активно внедряется в массы. Обращение к смехотерапевту и посещение смехотерапевтических тренингов перестает рассматриваться как нечто экзотическое. При помощи таких занятий можно решить многие психологические проблемы: развить коммуникативные навыки, научиться прощать обиду, гармонизировать личные отношения, преодолеть стресс, избавиться от накопившихся негативных эмоций: злости, раздражения, ненависти.

Но научиться смеяться не так уж и просто. Чтобы возник "естественный смех", под руководством психолога пациенты выполняют физические и дыхательные упражнения, снимающие напряжение и стабилизирующие нервную систему, участвуют в специальных играх.

Сам себе смехотерапевт

Постарайтесь, чтобы улыбка и смех стали вашими постоянными спутниками, украшая собой каждый день вашей жизни. Проснувшись утром, улыбнитесь, даже если вы не выспались, даже, если у вас плохое настроение и делать этого вам категорически не хочется. Посмотрели на себя в зеркало — улыбнитесь своему отражению.

Научитесь радоваться обыденному, видеть светлую сторону бытия.

Начните с малого: улыбнитесь!

Улыбка подарит вам хорошее самочувствие, отличное настроение, расположит к вам окружающих и сделает вас красивее.

Улыбнитесь прямо сейчас!

