

Зачем человеку смех?

*Жил на свете старичок
Маленького роста,
И смеялся старичок
Чрезвычайно просто:
«Ха-ха-ха
Да хе-хе-хе,
Хи-хи-хи
Да бух-бух!
Бу-бу-бу
Да бе-бе-бе,
Динь-динь-динь
Да трюх-трюх!» □
(Даниил Хармс)*

Вы знаете, что такое смех? По определению Даля – это невольное, гласное проявление в человеке чувства веселости, веселого расположения духа.

Исследования зарубежных ученых, проведенные с помощью новейших методов, включая созданные на компьютерах «модели смеха», показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение. Даже когда вам невесело, и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает, и на душе становится намного легче.

Посмотрите на детей и подростков. Дети смеются часто и по самым пустяковым поводам. Вспомните свою юность. Любой разговор в компании, где больше одного человека, сопровождался вспышками смеха.

Постепенно с годами мы перестаем громко смеяться, потом и вовсе переходим на улыбку. Да и поводов для смеха видим все меньше и меньше. Социальная обусловленность и чувство собственной важности мешают нам раскрепоститься.

И вот мы уже способны только на саркастическую улыбку. Все чаще и чаще нас посещает плохое настроение и обступают болезни. С годами наша душа черствеет, и прекрасные чувства посещают нас реже и реже, или мы воспринимаем их все хуже и хуже. Всегда, когда мимо идут люди и смеются, мне хочется быть с ними, хочется сменить серьезность и озабоченность на бесшабашность и безбашенность.

Ученые находят все больше и больше доказательств пользы смеха. Смех буквально

изменяет наше восприятие окружающего мира. Профессор Джек Петтигрю (Jack Pettigrew) из университета Квинсленда (University of Queensland) обнаружил, что смех затрагивает визуальное восприятие. По словам учёного, каждый глаз посылает изображение разным полушариям мозга. При этом мозг регулярно, но незаметно переключает внимание между двумя конкурирующими изображениями – это явление получило название «бинокулярная конкуренция».

Но Петтигрю заметил, что когда человек смеётся, бинокулярная конкуренция пропадает, и он видит все изображения вместе – иллюзия исчезает. «Можете быть уверены, что в этот момент вы видите обоими полушариями одновременно», – объясняет австралийский учёный. Получается, что наиболее полное восприятие мира у человека именно тогда, когда он смеется.

Смех хорошо влияет на Ваше сердце. Наряду с активным чувством юмора, смех может помочь защитить Вас от сердечного приступа. Австрийский психолог Илона Папусек (Ilona Papousek) и её коллеги из университета Граца (Uni Graz) пришли к выводу, что лечение смехом – едва ли не лучшая терапия для пациентов с заболеваниями сердца.

Выяснилось, что «смехотерапия» неплохо помогает людям, оправляющимся после ударов – смех способствует снижению кровяного давления. Смех высвобождает эндорфины – гормоны счастья, которые помогают избавиться от раздражения и грусти и существенно ускорить поправку пациентов, поднимая им настроение. Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.

Довольно популярна расхожая рекомендация: посмотри в зеркало, улыбнись и за что-нибудь себя непременно похвали. Пойдите еще дальше, повесьте на видном месте фотографию себя смеющегося. Развесьте на стенах фотографии смеющихся близких вам людей, детей. Смотрите на них чаще. Культивируйте в своей жизни смех и хорошее расположение духа.

Вы еще сомневаетесь? Не сомневайтесь, все гениальное, на самом деле просто. Не позволяйте себе разучиться смеяться в процессе жизни. Не стесняйтесь смеяться – и вы поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и ваше здоровье.

Автор - **Ирина Борзакова**

[Источник](#)