Автор: admin
02.11.2013 13:19 -

Смех без причины – признак... здоровья?

Что такое смех и почему человек смеется, объяснить толком никто не может. Но, тем не менее, легко заметить, что смех, и хорошее, бодрое настроение идут по жизни рядом.

Более того, ученые установили, что смех не просто сопутствует бодрости, но и стимулирует иммунную систему, занятую борьбой с врагами организма вполне материальными. У смеющегося человека активизируются лимфоциты, возрастает содержание иммуноглобулинов – антител, помощников в борьбе с болезнями. Эндорфины – «гормоны счастья», вырабатываемые нейронами, блокируют поступление в головной мозг болевых сигналов, вызывают чувство удовольствия и эйфории.

Смеющийся человек не сходя с места занимается своеобразной зарядкой, словно выполняет физические упражнения. У него двигается грудная клетка, сотрясаются плечи, вибрирует диафрагма. Расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Незначительно возрастает кровяное давление, учащается пульс, что способствует улучшению кровоснабжения всех органов. Как следствие – оптимизируется дыхание, нормализуется работа кишечника и даже снижается уровень холестерина.

Расходы энергии организма на пятиминутный смех и его последствия для организма эквивалентны сорока минутам легкого бега трусцой. Незаменимое подспорье в борьбе с лишними килограммами и гиподинамией.

Что же теперь, заставлять себя смеяться, чтобы поправить здоровье? Именно так. Психотерапевты не считают смех антидепрессантом, но улучшение состояния людей, страдающих депрессией, начинается именно с доброй улыбки.

С возрастом мы теряем способность смеяться и веселиться по незначительному поводу. То, что когда-то вызывало приступ безудержного веселья, с «годами за спиной» воспринимается разве что поводом для легкой улыбки, а то и вообще вызывает искреннее недоумение.

Улыбка грудного младенца – признак его здоровья, но смеющуюся юную девушку на улице встретить куда проще, чем улыбающуюся умудренную годами даму. Более того, беспричинный смех в обществе считается чем-то неприличным. Вспомните злую поговорку: «Смех без причины – признак дурачины».

И оказывается зря. Народная мудрость в современных условиях непрерывного стресса применима лишь частично. В наш век, когда большинству сограждан, обуреваемому тяжкими думами и сомнениями, не до смеха, смеяться надо при каждом удобном случае, по любому мало-мальски подходящему поводу и даже без него.

Несмотря на то, что заставить себя улыбнуться «на ровном месте» непросто, психологи считают, что такое умение можно выработать тренировками. Начните ближайшим утром с малого. Во время умывания перед зеркалом растяните губы в улыбке. Произнесите несколько приятных слов, например: «Я хороший и красивый, умный и добрый, справедливый и веселый». Улыбнулись по-настоящему? Повторите несколько раз.

Врачи считают, что полезен как естественный смех, так и искусственный. Разница в эффективности и требуемой продолжительности. 17 минут ежедневного хохота над шутками, необходимого для того, чтобы никогда не одолела депрессия, можно заменить часом смеха «по команде». Чем чаще будете тренироваться, тем лучше для здоровья. Со временем войдет в привычку, и управлять собственными эмоциями будет легко.

Веселого настроения!

Автор - **Алексей Норкин**
Источник