

## Здоровая смехотерапия, или Как сделать свою жизнь веселее?

*«Сидит муж в Интернете. Вдруг слышит приглушенный голос жены:*

*- Нет, нет, милый, сегодня не могу, давай встретимся завтра.*

*Тут же муж вбегает в комнату жены:*

*- Ты по телефону говорила?!*

*- Нет. Я читала женский журнал. Статья интересная, в ней 50 фраз, которые надо громко прочитать вслух. Например, «Дорогой, выкинь, пожалуйста, мусор», «Когда ты, наконец-то, прибьешь гардину»... И здесь же говорится, что очень занятый своим делом муж услышит лишь сказанную полушепотом 51-ю фразу. И, гляди-ка, не врут». (Найдено на просторах Интернета)*

Люди склонны смеяться, заметив что-либо забавное. А смех вызывает реакцию нашего тела. Все мышцы сначала сжимаются, потом расслабляются. Дыхание и пульс на короткий срок учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом. А в головном мозге происходит снижение чувствительности к боли. Там вырабатываются эндорфины – вещества, уничтожающие боль и приносящие удовольствие. Здоровый юмор в нашей жизни так же нужен, как воздух, солнце и вода. Влияние его на нас огромное!

Смех взбадривает нашу иммунную систему, увеличивая активность лимфоцитов и других антител. Повышается содержание иммуноглобулина А, борющегося с болезнями. Проводилось даже исследование, в результате которого установлено, что иммуноглобулин А способен передаваться младенцам с материнским молоком. Вот почему веселые кормящие мамы и их довольные детки менее подвержены простудным заболеваниям.

Многие врачи стали практиковать смехотерапию в лечении самых различных болезней. Они отмечают, что смех способствует быстрейшему выздоровлению. Благодаря этому больные люди чувствуют себя гораздо лучше. Даже при идеальном здоровье хорошо отточенное чувство юмора способствует повышению самооценки человека и улучшает психическое здоровье.

Смех – также отличный помощник в преодолении неприятных и сложных жизненных обстоятельств. Если человек будет способен в трудном положении посмеяться над собой и своими неудачами, то ему повезет больше, чем другим людям. В итоге он сможет

посмотреть на ситуацию другими глазами и почувствует себя намного лучше. А самое интересное, что его проблема улетучится гораздо быстрее, чем, если бы он зациклился на ее разрешении.

И не стоит переживать, что от смеха вы приобретете несколько новых морщин. Так или иначе, их появление неизбежно. Когда вы хмуритесь, морщины ведь тоже появляются. Пусть лучше будут «веселые» морщины, нежели «мрачные»!

Так как же сделать жизнь веселее и отточить свое чувство юмора? Попробуем?

Будьте наблюдательны к окружающим вас людям, которые совершают смешные поступки. Только не надо насмехаться над их ситуацией, а просто уметь увидеть их неразумные, подчас, действия. Дети и животные также часто могут нам дать повод посмеяться. Если вы зададитесь целью найти и увидеть юмор в повседневной жизни, то, скорее всего, вы его найдете. Ведь верно сказано, «кто ищет – тот найдет».

У разных людей поводом для смеха могут послужить самые необычные вещи. Попробуйте проанализировать свое чувство юмора. Что вас больше всего способно развеселить? Например, вы же смотрите кинокомедии, слушаете юморини, глазете на карикатуры в журналах. Может быть, какой-то конкретный человек постоянно пробивает вас на смех: его поступки, высказывания, внешний вид. А бывает, что вы тихонько ухахатываетесь над шалостями вашего собственного дитя или хихикаете над безобидными играми несмышленных котят. Все эти наблюдения запишите, зафиксируйте, сделайте свою библиотеку смеха.

Вы можете вырезать смешные картинки из журналов и наклеить их на дверки холодильника, зеркала в ванной комнате, на спальном тумбочке. Выбирайте самые видные места в квартире, мимо которых вы проходите не один раз в течение дня. Можно использовать таким же образом короткие веселые надписи или смешные цитаты. Смотря часто на эти вещи, у вас будет всегда приподнятое настроение.

Иногда бывает трудно улыбнуться без небольшой посторонней помощи. Именно в такие моменты вытаскивайте из своей смехотеки понравившийся экспонат. Вполне сгодится веселая кинокомедия или смешная книжка. А, может быть, вас «разнесет» при

## Здоровая смехотерапия, или Как сделать свою жизнь веселее

Автор: admin

24.04.2011 19:11 - Обновлено 29.10.2014 09:16

---

просмотре прикольных роликов, снятых когда-то вами на видеокамеру.

В обществе людей шутите так, чтобы это приносило хорошее настроение всем и объединяло людей. Не допускайте, чтобы от ваших шуток люди сторонились. Более того, не переборщите, рассказывая анекдоты, задевающие, например, национальные чувства людей. А то, в конечном счете, вы рискуете остаться один со своими шутками.

Шутите там, где это уместно. То, что вам может показаться смешным, другим совсем так не покажется. Нельзя рассчитывать на то, что юмор способен разрешить любую дилемму. Иногда следует быть и серьезным. Ведь неуместный смех может обернуться и против вас. Представьте себе человека, с трудом скрывающего свое хихиканье на важном деловом совещании или похоронах близкого родственника. Выглядеть это будет, по крайней мере, совершенно глупо.

И последнее. Даже если у вас совсем нет настроения веселиться, прилагайте усилие и ищите повод посмеяться. Например, вы можете начать улыбаться самому себе перед зеркалом. Вы и не заметите, что уже держитесь за живот, - так вас разберет от смеха.

Сделайте юмор своим лучшим другом и отличным оружием в любой ситуации!

Автор - Елена Скалацкая

[Источник](#)