Автор: admin
19.05.2012 14:22 -

Часто ли вы смеетесь? О смешной науке и лучшем лекарстве

Мы часто ищем каких-то особых поводов для счастья. Возможно, стоит посмотреть на мир проще, так, как в детстве, и улыбнуться. Хорошая «порция» смеха – безвредный наркотик, который надолго вызывает эйфорию. И чем выше его дозировка, тем лучше, заверяют врачи.

Гелотология – наука о смехе – зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке. А ее основатель, 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 был ошеломляющий для медиков. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу. С тех пор в США и Европе начали изучать влияние смеха на здоровье человека.

Юмор в нашей жизни так же важен, как воздух, пища и вода. Смех – незаменимый помощник в сложных ситуациях. И если человек умеет смеяться над собой и может посмотреть под другим углом на проблемы, он никогда не опустит руки, а будет преодолевать трудности с оптимизмом.

Смехом лечат онкологические болезни

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.

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 – панацея почти от всех болезней. Не исключение – сердечно-сосудистые и онкологические болезни. Он снижает выработку гормонов стресса и уровень холестерина, нормализует давление и укрепляет иммунитет. Иногда достаточно всего лишь засмеяться, чтобы избавиться от головной боли.

Новорожденный ребенок начинает смеяться не раньше, чем через месяц после появления на свет. Он учится этому у мамы. Если она веселая, смотрит на вещи с оптимизмом, часто смеется, то это заимствует и малыш. В возрасте от одного до пяти лет человек смеется чаще всего. Малыши как никто умеют получать наслаждение от жизни. Дети смеются часто, искренне и много, у них почти всегда замечательное настроение. Они готовы к подвигам и новым открытиям. Перед ними открыт целый мир. Возможно, потому что они... смеются.

5 минут смеха заменяют 40 отдыха

Зарубежные медики применяют смехотерапию для лечения разных болезней. Ведь бодрый, оптимистично настроенный человек быстрее идет на поправку. Жалко, что к нам смехотерапия «пришла» недавно. В США, где насчитывают больше 600 специалистов по смехотерапии, работают Центры смеха. Люди идут туда, как в клубы фитнеса, поскольку улучшить настроение во время групповых сеансов смеха легче и результат длится дольше. Это прекрасное времяпрепровождение: 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха.

Смех – «вещь» заразная. В хорошей компании хохот возникает в 30 раз чаще, чем в одиночестве. Интересно, что рассказчик смеется в полтора раза чаще, чем его слушатели. Кроме того, смех хорошо влияет на дыхание. Очень полезно смеяться беременным. Смехотерапию применяют и во время родов, на первом этапе схваток, это снижает болевые ощущения.

Впрочем, смехотерапия имеет определенные противопоказания. Долго смеяться не советуют людям, которые имеют грыжу, заболевание 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». Смотреть комедии, юмористические передачи, читать анекдоты, сделать архив карикатур или смешных фото. Больше общаться с жизнерадостными людьми, экстравертами. Желательно, найти какие-то комические моменты и самому себя смешить. Вариантов предостаточно – можно стать перед зеркалом и «корчить разные смешные рожицы».

Впрочем, есть люди, утверждающие, что смеяться... не умеют. Возможно, причина – в

серьезной должности, которую они занимают? В таких случаях врачи советуют на протяжении 5-10 минут смеяться искусственно. Этого достаточно, чтобы мышцы лица работали, а мозг «насытился» кислородом.

В больницах работают... клоуны

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. Даже существует поговорка: «*смех без причины – признак дурачины* ». Как оказывается, она не совсем уместна. Смеяться нужно часто и много. Это улучшает как физическое, так и психическое самочувствие.

Тяжелее всего психотерапевтам настроить человека на смех. Многие считают такое лечение... несерьезным. Люди надеются получить чудо-таблетку, которая сразу же вернет потерянное здоровье. Но такого не бывает! Есть простые методы, с которых нужно начать работать над собой. И один из них – смехотерапия. Если человек будет веселым, посмотрит на вещи с оптимизмом, научится ценить жизнь, что он родился и живет, мир вокруг него изменится.

Конечно, смехотерапию нельзя применять как самостоятельный метод лечения, только в качестве дополнительного. В зарубежных клиниках рядом с медиками можно часто увидеть клоуна. Он работает на штатной должности, лечит смехом и взрослых, и детей. Было бы очень полезным внедрить подобную практику и у нас. Ведь маленьким пациентам так недостает позитивных эмоций! А откуда их взять в больнице?

Автор - **Игорь Полоз**
Источник