

Смехът като най-приятното и евтино лекарство

Публикувано от **Simonsita** на **2010-05-20**

Всички писания за ползата от смеха споменават историята на американеца Норман Къзинс. Лекарите откриват, че младият мъж има злокачествено заболяване на костите, съпроводено с ужасни болки, и преценяват шансовете му да оцелее на 1:500. След като разбира диагнозата, Къзинс напуска по свое желание болницата и се настанява в хотел. Там той гледа на видео само комедии, а наетата специално за целта медицинска сестра му чете хумористични разкази.

На гости му идват приятели, получили най-строго наставление да се шегуват и веселят заедно с него. Много скоро Къзинс си дава сметка, че след поредния пристъп на луд смях болката го напуска за цели десет минути. След известно време започва да спи спокойно, а половин година по-късно става ясно: болестта постепенно капитулира. Когато оздравява напълно, Къзинс написва книга-та „Лекарят В самите нас“, дала тласък за появата на гелотологията - наука за лечението със смях. Както показват изследванията, въпросната терапия спасява хората от лапите на депресията много по-бързо от медицинските препарати.



Смехът като най-приятното и най-евтиното лекарство на света

Смейте се за здраве

Какво става с човек, когато се кикоти от сърце? Преди всичко се променя начинът му на дишане. Много от нас дишат повърхностно, без паузи, понякога с отворена уста. А това води до повишена алкалност в кръвта и тъканите, което на свой ред допринася за появата на нервно-мускулна свръхвъзбудимост. Когато се смеем, ние вдишваме продължително и дълбоко, а издишваме кратко

и отривисто, при което газообменът в тъканите се ускорява 3-4 пъти и организмът ни започва да се чувства като по време на разходка след дъжд в гората.

После пристъпът на бурно веселие отшумява, но нашето добро настроение се запазва задълго. Това също си има научно обяснение - смехът ограничава производството на стресови хормони и активизира отделянето на ендорфини, собствените морфини на организма. Нищо чудно, че след гледането на комедии Къзинс забравял болката. Освен всичко останало, смехът променя и характера на сърцебиенето - неговият ритъм първо се учестява, после се забавя.



ТРИ МИНУТИ УСИЛЕНО ГРЕБАНЕ И 27 СЕКУНДИ СМЯХ ДЕЙСТВАТ ЕДНАКВО ДОБРЕ ВЪРХУ СЪРЦЕТО

Учените правят и друго важно откритие: смехът се отразява положително върху състоянието на мозъка по простата причина, че кръвоснабдяването му е свързано с активността на лицевите мускули. Изражението върху лицата на децата се мени до 30 пъти дневно. А при някои възрастни, особено ако са в потиснато състояние на духа - не повече от три. Когато човек се залива в смях или поне се усмихва, притокът на кръв към мозъка му се засилва и той получава повече кислород. В резултат кръвното налягане се нормализира, нивото на холестерола се понижава и се предотвратяват такива страховити страдания като инсулта и исхемичната болест на сърцето,

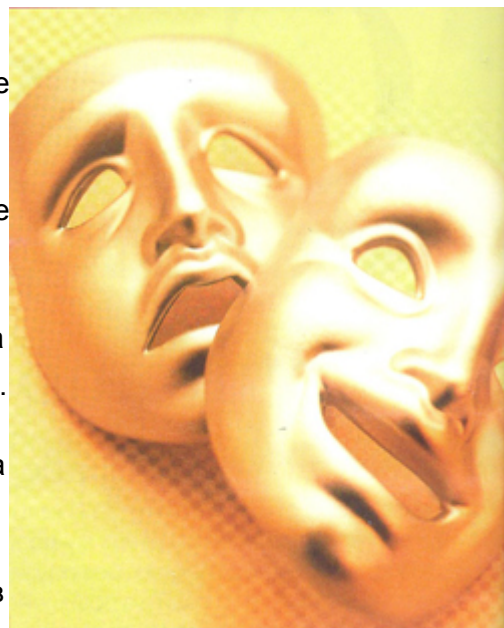
Веселите хора боледуват по-малко, по-бавно остаряват и дори по-рядко страдат от... запек.

Признак на ум

Психолозите са забелязали: хората, които умеят да разказват добре смешни истории, са късметлии във всичко, включително и в това, че уреждат личния си живот по-добре от останалите. Според специалистите чувството за хумор е признак на високо интелектуално ниво, тъй като способността да се възприемат, ценят и възпроизвеждат забавни истории е резултат от сложен обмен между двете полукулба, контролиращи логиката и емоциите.

Уроци по смях

- 1.** Гледайте смешни филми и телевизионни програми, четете сборници с вицове и хумористични разкази.
- 2.** Събирайте се с приятели от детството и си припомняйте забавни епизоди от миналото.
- 4.** Когато сте във весела компания, вие ще се смеете и на тези шеги, които насаме ви се струват недостатъчно остроумни.
- 5.** В момента, в който започнете да гледате на света с лека насмешка, дори стресовите епизоди ще ви изглеждат забавни.
- 6.** Спомняйте си смешни неща, когато умът ви не е зает (в градския транспорт, във фризьорския салон



и т. н.). Не е нужно да се напругате - не претоварвате мозъка си с негативни емоции, той спонтанно ще започне да ви припомня забавни случки, отдавна чути вицове И по този начин ще се самовъзстановява по-бързо.

А ако не можете да „родите“ нито една шега? Няма страшно, това съвсем не означава, че сте глупави. Има хора, способни да веселят другите, има и такива, които само могат да се смеят на чутото от чужди уста. И едните, и другите са абсолютно нормални. Но ако често не разбирате защо околните се кикотят, това вече е лош признак, който разкрива, че се намирате в състояние на хронична тревожност.

Споделете своята усмивка

Всеизвестно е, че настроението се отразява върху лицето, Но правилото действа и в обратна посока - ако се усмихвате, настроението ви ще се повиши. Макар тук да има известни тънкости.

Съществуват два вида усмивки: „панамериканска“ (по името на авиокомпанията, чиито стюардеси се славят с дежурното показване на зъбите си) и „дюшенова“ (кръстена така на своя първооткривател Гийом Дюшен). Разликата между тях е в продължителността. Истинската, дюшенова усмивка е бавна, остава задълго на устните, сякаш извира от дълбините на душата и се появява в резултат от задействането на хиляди нервни клетки в различни зони на мозъчната кора. „Панамериканската“ разновидност изгрява бързо на лицето и също толкова бързо угасва. Изглежда неестествено и напомня гримаса върху муцунката на изплашена маймуна.

Необходимостта да проявяваме учтивост към делови партньори и клиенти или пък да реагираме на плоските шеги на шефа си изтощава нашите запаси от вътрешни сили. Лишена от реален повод за

смях, но принудена да изпраща команди към мимическите и дихателните мускули, нервната ни система се намира в състояние на постоянно напрежение. Ето защо, ако искаме да си повишим настроението, трябва не просто механично да по-казваме зъби и венци на огледалото, а да се постареем смехът да ни дойде отвътре, като си припомним забавна ситуация или виц, например.

Ако службата ни налага да се усмихваме на хората, няма да е зле да търсим и да намираме във всеки по някакъв приятен детайл, след което да си внушаваме: „Това ми харесва!“ Може да става въпрос за цвета на нечия вратовръзка, за красиви обеци или за добре подстригана коса.



Смехът като най-приятен

Powered by

Bukvar.bg

Image not found

© 2010-2024