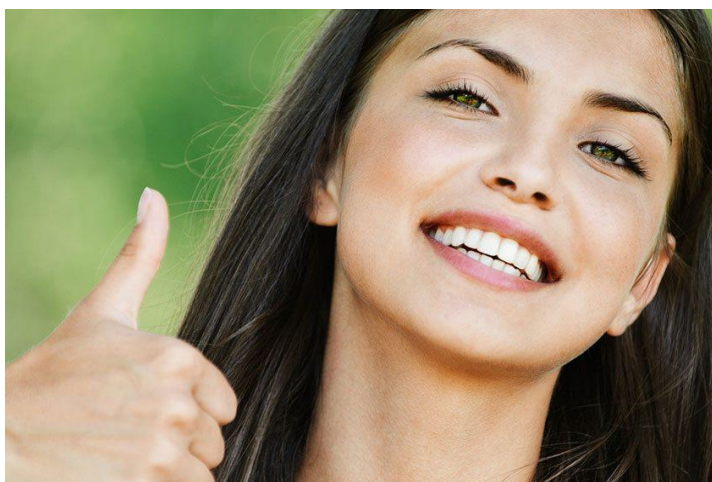


10 фактов о смехе: как веселье влияет на здоровье



Смех можно определить как особый тип дыхания, в процессе которого после вдоха производится выдох, сопровождающийся звуком. В большинстве случаев смех бывает вызван положительными эмоциями, яркими впечатлениями. Приятные ощущения от смеха улучшают настроение, снижают уровень тревожности и оказывают благоприятное воздействие на психологическое состояние.

Первая улыбка. Еще в утробе матери малыши улыбаются. Первое время у детей задействована только нижняя часть лица. В трехмесячном возрасте дети не просто улыбаются, а смеются, активно задействуя мимику. Для ребенка естественно смеяться не в ответ на какую-либо шутку, а при виде знакомых лиц родителей и близких или даже просто так. Маленькие дети способны смеяться до 300 раз в день. В то время как взрослые ежедневно улыбаются и смеются в среднем около 15 раз.

Животные тоже смеются. Оказывается, смеяться могут не только люди, но и животные. Доказано, что этим качеством обладают 65 видов животных, например гориллы, орангутанги и шимпанзе.

Смех вместо фитнеса. После продолжительного смеха могут возникнуть незначительные болевые ощущения в межреберных мышцах и в области живота. Этот эффект можно сравнить с результатом физической тренировки, но это не взаимозаменяемые процессы. Когда мы смеемся, действительно, увеличивается частота сердечных сокращений, улучшается насыщение крови кислородом в ходе учащенного дыхания. Но расход калорий при этом незначительный, поэтому веселье не заменит кардио или силовую тренировку. Согласно исследованиям, 10-15 минут смеха сжигают порядка 40 калорий.

Смехотерапия. Довольно новое направление, сопутствующее основному лечению, — смехотерапия. Разумеется, ею невозможно заменить медикаментозное лечение, назначенное специалистами. Но залогом успешного исхода болезни является настрой пациента на выздоровление. В некоторых лечебных учреждениях приветствуется помощь актеров и клоунов, которые помогают маленьким пациентам адаптироваться в детских отделениях, проходя сложные курсы терапии. Наряду с этим в некоторых спортивных учреждениях появились такие направления, как йога смеха. Основная функция данного вида тренировок — смехотерапия.

Смех против боли. В процессе смеха происходит изменение болевой чувствительности. По данным исследований, это позволяет использовать смех в качестве замены анальгетиков. Также научные исследования свидетельствуют об улучшении состояния органов дыхания и сердечно-сосудистой системы благодаря смеху.

Смех против стресса. Смех, вызванный хорошей шуткой или анекдотом, улучшает настроение, снижает стрессовое напряжение. Помогает переключить внимание, отвлечься от негативных эмоций.

Гимнастика для лица. В процессе улыбки мы задействуем порядка 53 мышц тела. Это успешно используется в упражнениях для лица, называемых face fitness. Данная методика позволяет улучшить состояние кожи, избавиться от мимических морщин и отеков, не прибегая к средствам современной косметологии.

Полезен для легких. При бронхолегочных заболеваниях в дыхательных путях образуется экссудат. Вязкое содержимое зачастую трудно отделяется и существенно

затрудняет процесс дыхания. Смех способствует выведению мокроты при бронхиальной астме, бронхитах, хронической обструктивной болезни легких. В процессе смеха воздух выходит из легких со скоростью около 100 км/час, что позволяет освободить дыхательные пути от слизи.

Смех привлекателен. Наиболее располагают к общению люди с хорошим чувством юмора. Есть мнение, что это качество более характерно для мужчин, нежели для женщин. Это связано с действием гормона тестостерона.

Смех заразителен. Иногда люди подражают смеху, как и зевоте. По одной из версий, это объясняется чувством эмпатии. Для того чтобы начать смеяться, необязательно увидеть юмористическое представление, услышать анекдот. Достаточно лишь, чтобы рядом кто-то заразительно хохотал.

Смех оказывает благотворное влияние на здоровье человека и полезен всем. Главным образом потому, что вызывается он положительными эмоциями.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*