



СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

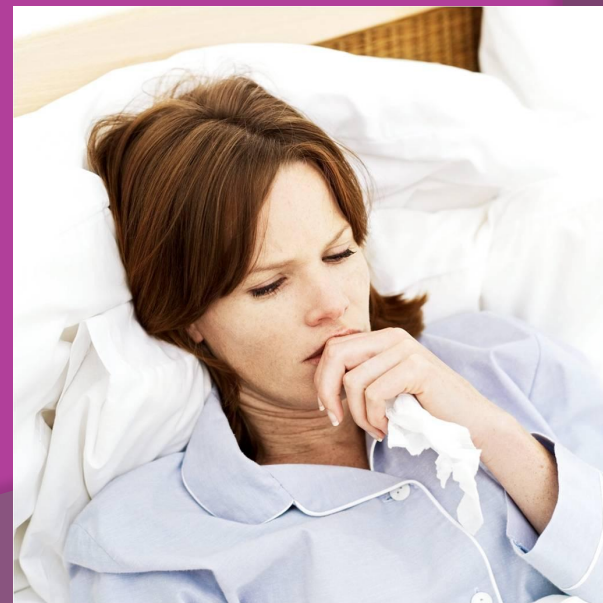


Смех является выразителем нескольких эмоций, поэтому он имеет разные оттенки и смысл. Одно дело, когда человек радуется, и другое — когда человек смеется удачной шутке, в комичном положении или когда его щекочут.





**Вы когда-нибудь
видели
смеющимся
больного
человека? – вряд
ли, а если и
видели, то, скорее
всего его болезнь
связана с
нездоровой
психикой.**



Смех продлевает жизнь, так говорят медики

У смеющегося человека вырабатывается эндорфин (так называемый гормон счастья), который не дает мозгу думать о боли, заостряя внимание на удовольствии.



Здоровые дети смеются гораздо чаще взрослых.

Происходит это вовсе не потому, что дети глупые и ничего не понимают в настоящей жизни, а просто из-за того, что их физическое состояние намного лучше обремененных годами людей. То есть между смехом и здоровьем существует прямая связь



А ты прикольный....



одноклассники.ru

Чем здоровее человек – тем больше он смеется, и наоборот.

Поэтому при любом удобном случае – смейтесь не стесняясь. Особенно важно помнить об этом в стрессовых ситуациях, психиатрами всего мира признано – смех помогает избавиться от депрессий и прочих психических недугов.





Улыбка – очень интересный и сильный элемент человеческой мимики. Она может одарить радостью окружающих людей на весь день, а может пройти незаметно.

«Улыбкам тоже надо учиться»



Все больше японцев также посещают школы хорошего тона, обаяния и улыбок. Сияющая внешность, приветливый смех должны помочь в мире, который становится все более буровым, повысить шансы на получение работы. «Никто не умеет от рождения писать или читать. **Улыбкам тоже надо учиться**», — считает Есихиро Кадокава, директор исследовательского института любезности и смеха. ошибается тот, кто думает, что умение улыбаться является в Японии чуть ли не врожденной привычкой. Кстати, учитель любезности утверждает: «Чтобы строго нахмуриться, надо напрячь 30 мускулов, а чтобы приветливо улыбнуться — всего 13», а чтобы смеяться, открыв рот, и того меньше.

Анатомия смеха

Смех на -а (ха-ха) – открытый, искренний, облегчающий и беззаботный, полный согласия с окружающим миром. Это самый здоровый тип смеха. Звучать такой смех может и громко, и тихо, и звонко, и глухо – это зависит от темперамента, голосовых связок, ситуации.

Смех на -е (хе-хе) – вызывающий, дерзкий, завистливый. При этом чем более открыта гласная, тем более выражено злорадство и презрение. Такой смех всегда сохраняет определенную дистанцию между людьми.

Смех на -и (хи-хи) – не облегчающий смех «изнутри наружу», а хихиканье, уходящее в глубь себя; смесь иронии и злорадства, скрытости и хитрости.

Смех на -о (хо-хо) звучит или угрожающе, с некоторым удивлением, сомнением, или критически, иногда издевательски или протестующе.

Смех на -у (ху-ху) – это уже не настоящий смех, а, скорее, страх, боязливость; он может характеризовать стремление скрыть внутреннюю напряженность и незащищенность, а иногда панику.

Смех смехом...

Человек при смехе касается своих губ пальцем

Смех такого человека больше напоминает хихиканье, он как будто заранее извиняется, что позволил себе столь яркое проявление чувств. Для него крайне важно то, как он выглядит в глазах окружающих и что они о нем думают.

Человек при смехе держится рукой за голову

Смех у таких людей обычно очень приятный, открытый и искренний. Иногда им не хватает целеустремленности, умения доводить начатое до конца не отвлекаясь. Их подводит излишняя импульсивность.

Смех смехом...



Привычка морщить
при смехе нос
Присуща людям
эмоциональным. Такой
человек говорит громко
и выразительно, часто
перебивая собеседника.
Капризен и переменчив в
своих настроениях.

Смех смехом...

Громкий, заливистый смех, с откинутой головой и широко открытым ртом

Так смеются прирожденные лидеры. Самооценка таких людей, как правило, слегка завышена. Они умеют добиваться поставленной цели, прекрасно владеют собой в любой ситуации.



Смех СМЕХОМ...

Человек, во время
смеха зажимающий
глаза

Прищуренные веки во
время смеха —
свидетельство
уравновешенности,
уверенности и
незаурядного ума.



Смех смехом...

Рот, при смехе прикрытый рукой

Такой человек робок, неуверен в себе, часто смущается, склонен к чрезмерной самокритике.

Прежде чем рассмеяться, человек наклоняет голову

Такой человек как будто держится в тени, мало и тихо говорит. Даже если он уверен в своей правоте, не станет настаивать на своей точке зрения, особенно при столкновении с напором и наглостью собеседника. Таким людям присущи доброта, готовность помогать, при этом они крайне ранимы и беззащитны.

ГЕЛОГОЛОГИЯ



В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состояниями — гелогология (от греч. gelos — смех). Установлено, что смех оказывает разнообразное положительное воздействие на психические и физиологические процессы. Он подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны катехоламины и эндорфины. Первые препятствуют воспалению, вторые действуют как морфин. Показано благотворное влияние смеха на состав крови, которое сохраняется в течение суток.

История Нормана Казинса,

Чтобы проиллюстрировать роль смеха в укреплении здоровья, можно вспомнить известный в медицине случай удивительного выздоровления знаменитого американского журналиста Нормана Казинса, главного редактора журнала «Saturday Review». Он в буквальном смысле «рассмешил» свою, казалось бы, неизлечимую болезнь анкилоз. Норман был практически парализован в результате тяжелого недуга (анкилоз — неподвижность суставов, обусловленная фиброзной, хрящевой или костной спайкой суставных поверхностей костей). Интенсивная лекарственная терапия вызвала у него лишь целый ряд побочных нежелательных эффектов, и заключение врачей не оставляло никаких надежд.

Однако Норман не сдался. Он решил бороться, разработав собственный план лечения, который включал, прежде всего, отказ от лекарств (ведь они оказались абсолютно бесполезными!), правильное питание и смех для укрепления своего психологического состояния. Последнее было особенно тяжело, так как малейшее движение мышц лица вызывало жестокую боль и желание закричать, а не засмеяться. Однако многочисленные забавные книги, кассеты с комедиями, которыми снабдили его друзья, и собственное чувство юмора понемногу делали свое дело. Он начал с огромным трудом улыбаться, а постепенно и смеяться. И терапия смехом совершила чудо. Боли стали ослабевать, Норман смог пошевелить руками. Это его так обрадовало, что он искренне расхохотался и с энтузиазмом продолжил реализацию своего плана. Далее, конечно, последовали месяцы борьбы. Но результат таков: журналист вернулся к своей работе и даже к занятиям своим любимым спортом (верховой езде, гольфу).



- ◎ Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов — норэпинефрина, кортизола и допамина. Косвенно он повышает сексуальность: женщины, которые смеются часто и в полный голос, более привлекательны для мужчин



Смейтесь на здоровье!

Спасибо за внимание!



Смейся, и весь мир будет
смеяться с тобой; плачь, и ты будешь плакать один.

Автор Сабитова А.Р.