СМЕХОТЕРАПИЯ http://www.kiz.ru/content/health/smekhoterapija.html

Прислал Лев Гуревич 26.01.2013.

Материал опубликован в апрельском номере за 2010 год, автор: Татьяна Гойдина

В японских клиниках особенной популярностью пользуются сеансы смехотерапии. В Германии врачи-клоуны посещают больных детей. А индийские доктора даже придумали специальную йогу смеха. И это не первоапрельская шутка, а абсолютная правда.

Мир давно догадался, что смех полезен для здоровья. Первые упоминания о смехотерапии есть в китайских манускриптах, рассказывающих о храмах, где люди собирались посмеяться и укрепить здоровье. У римлян существовали священные паяцы, которые лечили силой улыбки. В XIX веке Зигмунд Фрейд утверждал: смех освобождает человека от негативной и разрушительной энергии, а значит, является лучшим восстановителем здоровья. Предположение подтвердило чудесное выздоровление американского психолога Норманна Казинса в 1964 году. Болезнь Бехтерева (воспаление межпозвонковых суставов) превратила его в инвалида. Боли были настолько сильными, что еще недавно молодой и энергичный мужчина не мог даже шевелить пальцами.

Прогнозы врачей не утешали, но желание активно жить было настолько сильным, что Казинс решился испытать на себе… смехотерапию. Все дни он смотрел кинокомедии, а в перерывах между фильмами ему читали юмористические рассказы и анекдоты. Через несколько дней почти постоянного хохота боли прекратились, а вскоре воспаление тканей стало регрессировать. Через месяц смехотерапии Казинс уже мог безболезненно шевелить пальцами рук, а еще через месяц — самостоятельно поворачиваться в постели. Спустя несколько лет он вернулся к игре на фортепиано, верховой езде и теннису.

Исследователи феномена Казинса доказали, что справиться с болью помогло особое вещество, по своей структуре и воздействию похожее на морфий. Оно вырабатывается в мозге только во время смеха и является для организма своего рода внутренней анестезией. А мышечный тонус удалось восстановить благодаря особому дыханию, возникающему при смехе.

Как прекрасен этот мир!

Смеясь, мы испытываем приступ счастья, а мир кажется чудесным. Все это происходит из-за того, что в кровь активно поступают бета-эндорфины — гормоны удовольствия. Дело в том, что во время смеха идет непрерывная стимуляция участков мозга, и прежде всего той области, которая ответственна за выработку бета-эндорфинов, тормозящих образование гормонов стресса. Вот почему смех поднимает настроение и улучшает самочувствие. Кстати, человек, способный хохотать до слез, получает еще один дополнительный фактор, положительно влияющий на здоровье. За счет очистительной функции слезной жидкости выводятся вредные вещества, а также катехоламины — химические составляющие гормонов стресса.

Веселые бонусы

Больше всех любит смеяться наше сердце. Хохоча, мы дышим глубже и чаще, легкие поглощают гораздо больше воздуха, чем при обычном дыхании, и все органы и ткани получают кислород в нужном количестве. Это стимулирует кровообращение, активизирует железы внутренней секреции, наконец, способствует нормальному пищеварению и сну. Еще один положительный эффект смехотерапии — укрепление иммунной системы за счет активизации процессов химического обмена и ускорения выработки лимфоцитов, нейтрализующих вредные микроорганизмы и вирусы.

Смех от души — прекрасная вентиляция бронхов: воздух из легких вырывается с высокой скоростью, улучшая кислородный обмен, расширяя просветы бронхов. Кроме того, у хохотушек мышцы брюшного пресса напрягаются, возбуждая тонус в гладкой мускулатуре кишечника, в результате ускоряется перистальтика кишечника.

От улыбки солнечной одной.

Врачи говорят, что не только смех, но и улыбка — прекрасное средство психотерапии, и советуют улыбаться, даже когда совсем не до смеха. Как? Йоги, например, для того чтобы избавиться от дурного расположения духа, садятся перед зеркалом и усилием воли заставляют себя улыбаться. От растянутых в улыбке мышц идет обратный сигнал на нервные окончания, и, несмотря на плохое настроение, состояние становится гораздо лучше.

Некоторые женщины, опасаясь морщин на лице, стараются сдерживать улыбку и уж тем более смех. Но маска серьезности, помимо того что лишает лицо живых эмоций, не способствует сохранению молодости. Дело в том, что мимическая мускулатура нуждается в постоянных тренировках и упражнениях. Только в этом случае мышцы будут в тонусе и хорошо держать лицо.

Оказывается, манера смеяться и характер человека взаимосвязаны. Хотите убедиться?

- Нет определенной манеры смеяться

Вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда руководствуетесь собственным мнением.

- Смеясь, касаетесь мизинцем губ.

У вас свое представление о хорошем тоне и свой стиль поведения. Любите быть в центре внимания.

- Прикрываете рот рукой.

Вы скромны и не слишком уверены в себе, поэтому предпочитаете оставаться в тени.

- Смеясь, запрокидываете голову.

Вы легкий и доверчивый человек.

- Хохоча, закрываете глаза.

Это свидетельствует об уравновешенности, уверенности в себе и незаурядном мышлении.

- Морщите нос, когда смеетесь.

Вы эмоциональный человек и легко поддаетесь минутному настроению.

- Смеетесь громко и с раскрытым ртом.

Вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным и даже не пытаетесь сдерживать свои эмоции.

- Касаетесь при смехе руками лица или головы.

Ваши близкие люди наверняка не раз называли вас романтической натурой. Реализма вам и в самом деле не хватает.

Мнение эксперта: Выхлидова Марта, начальник отдела теоретических исследований научного центра NEOCORTEX, г. Брно (Чехия).

«Смех абсолютно естественен, а значит, полезен в любых количествах.
И наоборот, постоянный избыток гормонов стресса нарушает функцию гиппокампа — области головного мозга, отвечающей за память. К тому же в кровь поступает увеличенное количество глюкозы, вызывая тошноту, слабость, апатию. Одновременно учащается пульсация крови, нарушается артериальное давление.
Кажется невероятным, но долгий, искренний смех, например, во время просмотра комедии, способен полностью снять все негативные симптомы».