Автор: admin
22.09.2011 21:25 - Обновлено 29.10.2014 07:44

Для чего нужен смех?

Смех, в соответствии со словарями, – это случайное, спонтанное и громкое проявление в человеке чрезмерно весёлого расположения духа (видите, что получается, когда пытаешься дать научное определение обычному, всем известному «ха-ха-ха-ха!»). Раньше считали, вслед за Аристотелем, что смех присущ только людям, но оказалось, что ему подвержены также обезьяны и некоторые другие животные, причём только человек и обезьяны смеются от щекотки.

Многие учёные считают, что люди и обезьяны унаследовали смех от своего общего предка примерно 15 миллионов лет назад. Наблюдения над смеющимися людьми показали, что во время смеха люди прекращают всякую деятельность и, по сути дела, становятся беззащитными. И это любопытно – зачем эволюция снабдила человека и высших приматов механизмом, противоречащим инстинкту самосохранения?

Оказывается, когда человек смеётся, в его кровь выделяются «гормоны счастья» – эндорфины, а также энкефалины – вещества, повышающие устойчивость к стрессу и снижающие болевой порог. Таким образом, при помощи смеха происходит повышение общих защитных сил организма. Смех улучшает настроение не только смеющемуся человеку, но и окружающим его другим людям. Поэтому в любой компании весёлый человек – душа общества.

Смех играет важную роль в выживании человечества как вида, поскольку восстанавливает в людях психическую уравновешенность и стабильность поведения. Дети начинают улыбаться и смеяться, когда им исполняется примерно 12 недель. Смех младенца показывает, что у него всё хорошо, что он доволен, и тем самым доставляет удовольствие тому, кто о нём заботится. При смехе в клетках мозга, а затем и всего тела, происходят химические реакции, способствующие пищеварению, сокращению и расслаблению артерий, улучшению кровообращения. Может быть, смех – не самое лучшее и эффективное лекарство, но уж точно – самое приятное. Поэтому в любом человеческом обществе так ценят тех, кто умеет смешить, знает цену шутке.

По своей природе смех противоположен печали и страху. При смехе у людей понижается артериальное давление, ранее повышенное, нормализуется работа сердца, улучшается дыхание. Установлено, что по своей энергетике минута смеха заменяет 25 минут аэробики, а это уже не шутка! Смех резко улучшает снабжение кровью тканей и

органов организма, что равноценно прогулке в лесу. Он повышает творческие способности человека, умение решать различные проблемы, а тонизируя мышцы лица, улучшает внешний вид.

В ряде стран для улучшения общего состояния организма человека используется смехотерапия. Так, индийским врачом Мадан Катария придумана «Йога смеха» – комплекс простых упражнений, улучшающих состояние здоровья и психическое состояние человека. Комплекс «Йога смеха» возвращает людям рефлекторный, непроизвольный смех, заложенный в человеке самой природой, тот смех, которым смеются дети. Западная смехотерапия, разработанная психологом и журналистом Норманом Казинсом, провоцирует смех внешними стимулами – шутками, клоунадой, сатирой и т.д.

Поэтому прав был барон Мюнхгаузен из одноимённого кинофильма, когда сказал: «Умное лицо – ещё не признак ума, господа! Все самые большие глупости в мире делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!»

Так что, дорогие читатели, улыбайтесь и смейтесь, и будет вам благо, и удача вам улыбнётся!

Автор - Юлия Михалева
Источник