

«Дистанционное обучение, психокоррекция поведения и эмоциональных состояний, как современный формат психотерапии»

Смехотерапия: польза смеха для здоровья человека

Смех – это выражение удовольствия, радости, это бурная форма улыбки. Улыбаться, а потом смеяться ребенок начинает на 2-3-м месяце своей жизни. Когда ему 5-6 лет, он смеется громко, беззаботно, до 300 раз в день (ученые подсчитали!). Взрослея ребенок смеется все реже... Если человек не смеется совсем, он не здоров.

Гиппократ еще 2000 лет назад писал, что смех помогает больным излечиться. Оптимизм, бодрый настрой ускоряют заживление ран – это не раз отмечали военные врачи в полевых госпиталях. Л. Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а М. Горький писал: «Умный смех – превосходный возбудитель энергии». Возможность целенаправленно использовать смех для исцеления людей разрабатывают целые научные кафедры во многих медицинских институтах мира.

Многие ли из нас слышали о геотологии? А это название науки о смехе. Ученые уверяют, что смех влияет на физиологию человека. Положительное влияние смеха на физиологию описывали многие ученые, в 1970-е годы в Америке появилась наука о смехе — геотология. Ее исследования показали, что смех очень полезен для психологического и физического здоровья человека.

Прежде всего, смех может во многих случаях заменить человеку лекарства. Он положительно воздействует на иммунную и эндокринную системы, запуская в организме комплексный биохимический процесс. Смех способствует снижению стрессовых гормонов кортизона.

Когда мы смеемся, в организме происходит настоящая «биохимическая буря» – проходит усталость, очищаются верхние дыхательные пути, повышается циркуляция крови. От души посмеяться – как в лесу прогуляться! Меняется даже внешний вид смеющегося человека: он хорошеет, появляется румянец, блеск в глазах!

Умение смеяться – подарок человеку от самой Природы. Смех меняет настроение, создает положительные эмоции, отодвигает мрачные мысли и, как результат, помогает побороть недуг.

Всем известно, что смех бывает разным. Ученые, изучающие смех насчитали до 400 вариаций смеха: от радостного, грустного, доброго, злорадного до многозначительного и ироничного. Психологи очень высоко оценивают в человеке чувство юмора и умение посмеяться над собой, что является следствием здоровой психики и отличного душевного состояния.

Доказано, что «смешливый» человек добр, легок в общении, редко способен на плохой поступок, он дружелюбен и отзывчив. Не будем забывать мудрое заключение: «Все глупости делаются с серьезным выражением лица!» А дети, так любят веселых клоунов, так будем в душе оставаться детьми, и искренне смеяться вместе со всеми.

Смехотерапия укрепляет иммунитет человека

Специалисты раздела науки психиатрии – геотологии – утверждают, что с помощью смеха можно избавиться от стресса и плохого настроения. Смех

расслабляет организм, вырабатываются эндорфины (гормоны счастья), поэтому снижается уровень тревожности. Также эксперты заметили, что смехотерапия на сегодняшний день является одной из самых популярных терапий в мире.

Смехотерапия – это специальная программа лечения смехом, на которой люди выполняют своеобразную дыхательную гимнастику. Доказано, что 1 минута дыхательных упражнений заменяет 25 минут фитнес-тренировки. Смехотерапия бывает групповой и индивидуальной. Во время первой, группа людей разыгрывает какую-либо проблему человека с помощью высмеивания ситуации. На индивидуальных сеансах в игровой форме решаются психологические проблемы. Смехотерапевт с помощью юмора изображает человеку его проблему и тот, посмотрев на ситуацию иначе, по-другому воспринимает происходящее.

Смехотерапия делится на два подвида: это йога смеха и медицинская клоунада. Особенно популярной является йога смеха, на которой выполняются специальные техники дыхания при смехе, изучаются дыхательные и физические упражнения, которые вызывают естественный смех, эффект усиливается с помощью большого количества людей. Большинство людей практикуют «смехойогу» не только на специальных занятиях, но и во время работы в офисах, в больницах.

С помощью медицинской клоунады лечат тяжелобольных детей в медицинских учреждениях. Специально обученные люди (которые являются профессиональными артистами) передеваются в клоунов, показывают представления, в которых смешат малышей и в то же время играют с ними. Врачи заметили, что такой метод дает результаты, поэтому данная терапия используется во многих крупных детских больницах мира, особенно часто ее практикуют в США и Западной Европе.

После исследований, ученые выяснили, что смех укрепляет иммунную систему, защищает организм от аллергии и помогает бороться с депрессией, благотворно влияет на сердце и обмен веществ, нормализует артериальное давление, уменьшает спазмы, снижает стресс и усталость, а также способствует омоложению организма.

У многих возникает вопрос, можно ли практиковать смехотерапию с детьми? Психологи утверждают что возможно, однако начинать обучение необходимо с родителей, в первую очередь с матери. У матери и ребенка существует связь на подсознательном уровне и, если женщина не умеет смеяться и всегда находится в напряжении, то для ребенка смехотерапия не будет эффективна. Специалисты рекомендуют родителям посещать занятия смеха вместе с ребенком, так как это улучшит взаимоотношения и усилит контакт между членами семьи.

Проводить занятия смехотерапии с детьми можно и в домашних условиях. Если малыша что-либо огорчает или возникла обида на кого-то, необходимо дать ему возможность нарисовать проблему на листке бумаги, после чего необходимо посмеяться над нарисованным, а лучше совместно порвать рисунок и потоптаться на нем.

Стоит заметить, что для смехотерапии существуют и противопоказания, так как смех вызывает напряжение многих мышц, запрещается заниматься лечением смехом сразу после операции, инфаркта, инсульта, при заболеваниях глаз и грыжах. Если человек находится в стрессовом состоянии после смерти близкого человека или вследствие серьезной болезни, то смехотерапия ему не поможет, а только усугубит ситуацию, так как он находится в «минусе» настроения. В таких случаях необходимо дать время человеку и привести его в нейтральное состояние.

Полезьа смеха

Многочисленные исследования показали, что жизнерадостные и часто улыбающиеся люди гораздо реже страдают от различных заболеваний, чем хмурые личности. Смех является эффективным лекарством и средством для профилактики болезней.

Смех для сердца

Подавленное настроение, стрессы, раздражение, депрессии и другие негативные состояния человека способствуют повреждению клеток, отвечающих за местный кровоток. В результате чего сосуды становятся слабыми и менее эластичными. В организме повышается уровень холестерина. У человека увеличивается вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Среди угрюмых людей особенно распространены такие болезни как атеросклероз и инфаркт Миокарда. Как утверждает наука геотология, веселые и жизнерадостные люди в 2 раза реже страдают от проблем с сердцем.

Смех нормализует давление

Смехотерапия будет очень полезна и гипертоникам, и гипотоникам. Например, для первых смех продолжительностью всего 10 мин способен снизить артериальное давление на 10 – 22 мм, а у вторых проходит бессилие и головокружение.

Смех обезболивает

Гормон счастья эндорфин создает чувство радости и эйфории. Данное химическое соединение, которое вырабатывается в нейронах головного мозга, оказывает обезболивающее действие. Смех способствует выработке гормона, что помогает отвлечься или вовсе забыть про боль. К примеру, у вас болит зуб, а к зубному вам только завтра. Старайтесь отвлечься, смотрите комедии и смешные видео.

Смех развивает органы дыхания

Во время смеха у человека меняется тип дыхания. Он становится длинным и глубоким, а выдох – коротким и сильным. Благодаря такой «дыхательной гимнастике» происходит очищение легких, так как весь воздух выходит из них. Помимо этого, мышцы дыхательной системы становятся крепче.

Смех повышает иммунитет

Во время смеха происходит увеличение производства антител, которые борются с вредоносными вирусами и бактериями. Давно отмечено, что веселые люди имеют крепкую иммунную систему, и никакие эпидемии гриппа им не страшны. Если же их угораздило заболеть, то они не впадают в панику и уныние. Благодаря этому болезнь проходит намного быстрее.

Полезьа смеха для здоровья – это не миф

Его целебный эффект давно используют в медицине, даже в традиционной. Скорее всего, вы не раз слышали, как в больницу к больным детям приходи клоуны, или актеры с юмористическими представлениями. Такие спектакли в разы облегчали состояние ребят, и ускоряли их выздоровления. Смехотерапия даже помогает при весьма тяжелых заболеваниях.

Смех продлевает жизнь

За счет изменения типа дыхания, также происходит увеличение кислородного обмена. А, как известно, кислород играет важную роль во всех процессах в организме. Вследствие этого физиологические механизмы ускоряются. Ученые-геотологи даже прозвали смех «бегом трусцой». Когда человек хохочет, активируются мышцы шеи, спины, живота и даже ног! Смех продолжительностью 10 минут способен обеспечить вам такую же нагрузку, как если бы вы катались на велосипеде. Поразительно!

Смех повышает настроение

Эндорфины недаром прозвали гормонами радости – когда люди смеются, то они чувствуют себя счастливыми. После смеха их настроение кардинально меняется с плохого на хорошее.

Смех расслабляет

Смеясь, люди проделывают физическую работу, а когда они перестают это делать, мышцы приходят в расслабление. Как утверждает наука о смехотерапии, достаточно всего 1 минуту искренне посмеяться, чтобы заменить 45-ти минутный комплекс расслабления и релаксации.

Смех улучшает работоспособность

Когда человек смеется, его лицевые мышцы растягиваются, что является командой для головного мозга – происходит активация кровообращения. Мысли приходят в порядок, ум яснее. Человек начинает лучше концентрироваться на поставленных задачах, решения вопросов приходят быстрее.

Смех помогает найти друзей

Нейроны, расположенные в мозге человека, выполняют функцию считывания лиц людей. Поэтому, когда вы с кем-нибудь общаетесь, бессознательно начинаете копировать их мимику. Жизнерадостные и улыбчивые люди всегда вызывают улыбки у окружающих их людей. Когда в коллективе смеются, сотрудникам хочется больше времени проводить на работе. Веселые люди быстрее и легче решают семейные конфликты.

Смехотерапия для детей

Очень важно «научить» смеяться человека и позитивно смотреть на жизнь с раннего детства. Смехотерапия для детей способна творить чудеса. Смех придает уверенность ребенку в его способностях, развивает в нем внутреннюю гармонию и жизнерадостный взгляд на жизнь. Он помогает ему снять скованность и зажатость. Улыбающийся ребенок более коммуникабелен, и проще адаптируется в социуме. Помимо этого, польза смеха для детей заключается в его способности развивать моторику их движений, и повышать интерес к изучению новых вещей. Конечно же, учиться смеяться родителям

следует начинать с себя. Сложно расти позитивным и улыбающимся человеком, глядя на унылых мам и пап. Поэтому, упражнения по смехотерапии должны выполнять не только дети, но и родители.

Лечение смехом включает в себя 3 способа: классическая смехотерапия (индивидуальные или групповые тренинги), йога смеха и медицинская клоунада (о ней говорилось выше). Как правило, они подходят людям всех возрастов.

Смехотерапия: примеры упражнений

1. Дома выполняйте йоговскую позу смеха. Ложитесь на спину, двигайте руками и перебирайте ногами, как будто вы едете на велосипеде, и начинайте смеяться. Двигайтесь, как можно энергичнее, и громко смейтесь не менее 30с. Затем расслабьтесь.

2. Если вам грустно, растяните губы в улыбку. Мышцы подадут сигнал в мозг, и вам станет веселее. Даже простая улыбка вызывает выработку гормона счастья – эндорфина. А чтобы «приучить» себя улыбаться, рекомендуется ставить себе напоминания или будильник на телефоне на каждый час. Как только он прозвенит, надо растянуть губы в улыбке. Желательно это делать перед зеркалом. Поначалу, возможно, смех будет не искренним, но если вы будете проделывать данное упражнение регулярно, то вас начнет веселить сам процесс смехотерапии. Вы удивитесь, но это действительно работает. Смех войдет в привычку.

3. Медитируйте. Если вас кто-то разозлил, например начальник, представьте его в нелепой ситуации: например, он – это рыбка, плавающая по аквариуму. Она хлопает ртом, а звуков никаких не издает. Создайте у себя в голове самый смешной образ рыбки – и ваш гнев сразу испарится.

4. Посмейтесь, издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 минуту. Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе». Следите внимательно за процессом, старайтесь уловить момент зарождения искреннего смеха. Данное упражнение напоминает вокалотерапию. Что интересно, звуки «ха» и «хо» использовали много лет назад для изгнания отрицательной энергии – энергии болезней.

5. С утра слушайте веселую бодрящую музыку. Откажитесь от просмотра новостей, триллеров и фильмов ужасов. Смотрите юмористические видео и комедии. Ходите на смешные спектакли и выставки. Читайте веселые рассказы.

6. Заведите веселых друзей и знакомых. Избегайте общения с пессимистами, мрачными и угрюмыми людьми.

Вот такие простые упражнения по тренировке смеха помогут вам сделать вашу жизнь более яркой и веселой. Идите по жизни смеясь!