**Смехотерапия для здоровья**

 

С незапамятных времен люди верят, что радостное настроение, веселье помогают справиться с любыми недугами и продлит жизнь. Смехотерапия надежнее лекарств поможет справиться с недугами.

Наверное, не случайно в былые времена сильные мира сего держали при себе шутов и терпели их выходки, нахальство и дерзости. У нас в руках сильнейшее средство от болезней и страданий. Все о нем знает и так редко им пользуются. Что само по себе очень странно. [Как быть здоровым](http://sila-priroda.ru/kak_byt_zdorovym.php)? А надо бы регулярнее пользоваться смехотерапией.

Никто не сомневается в том, что смех улучшает (иногда на довольно продолжительное время) хорошое расположение духа и придает уверенность в себе, однако можно ли ввести его во врачебную практику и прописывать в качестве лекарства? Можно ли освободиться от мучительной головной боли или излечиться от гриппа, посмотрев выступление любимого комика или выслушав пару забавных анекдотов? Поможет ли смехотерапия поправить здоровье?

***Смехотерапия для тела***

В ту минуту, когда вы от души смеетесь из зоны "смеха" (предположительно она расположена в больших полушариях мозга рядом с центром речи) в гипофиз и гипокамп поступаютнервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия - эндорфины и эндоопиаты. Эти гормоны мало того, что обладают обезболивающим эффектом, так являются еще рецептом вашей молодости - они стабилизируют эндокринные процессы и омолаживают организм. Так что смехотерапия еще и источник молодости.

Истории известен случай, произошедший с американцем Норманом Казинсом, вылечившимся с помощью смехотерапии от неизлечимого, с медицинской точки зрения, заболевания- коллагеноза.

Последние дни своей жизни Норман решил провести весело. Выписавшись из больницы онпостоянно читал юмористические книжки и смотрел комедии. Многочасовой смех действовал как анастезия, и в отличии от своих товарищей по-несчастью он практически не чувствовал боли. Постепенно улучшилось общее состояние. А через несколько месяцев "веселой" жизни больной выздоровел и вернулся к нормальной жизни. В 1979 году он написал книгу "Анатомия болезни", ставшую бестселлером. Вот так-то.

***Смехотерапия для ума***

Когда человек смеется, у него сокращаются лицевые мышцы. Американские ученые установили прямую связь между этим процессом и кровоснабжением мозга. Оказалось, это стимулирует наши мыслительные процессы! Мы лучше соображаем, как в экстремальных ситуациях, так и в обычной жизни. Кроме того, умение посмеяться над ситуацией, исполненный чувства юмора взгляд на мир улучшает способности к адаптации.

Смехотерапия отличное лекарство против стресса. Любое напряжение нуждается в разрядке, а смех - разрядка, причем самая отличная. Психологи советуют давать выход своей агрессии и усталости, избивая подушку или плача, и это правильно. Но, согласитесь, снять груз с души с помощью смехотерапии куда милее человеческому сердцу! Не мудрено, что перед смехом отступают многие явления психосоматики: язва, астма, колит.

***Смех смеху рознь***

Обращаться со смехом нужно осторожно, поскольку у него есть свои противопоказания и даже побочные эффекты.

Противопоказания: смех не всегда соседствует с положительными эмоциями. Он может выражать агрессивное отношение к людям и вражебность к окружающему миру. У слов "смех" и "насмешка" один корень но разные значения. Очень важно чувствовать над чем можно смеяться, а над чем нельзя.

Побочные эффекты смехотерапии: рассмеявшись, вы снимаете напряжение. Но все должно быть дозировано. В противном случае освобожденные эмоции могут вас захлестнуть. И вместо того, чтобы обрестьи душевный покой, вы его утратите. Недаром же говорят: "Кто много смеется, то много плачет". Так что относитесь к смеху как к лекарству.

Всем хороша смехотерапия, да только не все умеют ею пользоваться. Если не умеете или не можете посмеяться от души - просто улыбайтесь. Положительный эффект от улыбок точно такой же, как и от смеха (главное, чтобы была хотя бы минимальная мимика!). А если вы стесняетесь своей явно не голливудской улыбки - смейтесь в одиночестве! Поставьте комедию и хохочите до упаду.

Ученые утверждают, что быть здоровым с помощью смеха возможно. Смех исцеляет депрессию, бронхиальные, легочные и сердечно-сосудистые заболевания, туберклез и нервные заболевания. Смехотерапия призвана помочь людям сохранять бодрость, принимать верные решения и выживать в самых сложных ситуациях.

И напоследок вспомним слова выдающегося английского врача ХII века Сиденгема: "Из всех душевных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое и здоровое... Прибытие паяца в город значит для [здоровья](http://sila-priroda.ru/index.php) жителей гораздо больше, чем десятки мулов, нагруженных лекарствами".

Таким образом, [смехотерапия](http://sila-priroda.ru/smehoterapiya.php) очень мощное оружие в борьбе за крепкое здоровье.