

# Усміхатися корисно!



Усі ми жартуємо...

Розповідаємо веселі історії з нашого життя, пишемо кумедні коментарі в соціальних мережах чи випадково обмовляємося, і це виявляється смішно. Ми використовуємо гумор. Наша реакція супроводжується приємними почуттями, радістю та емоційним піднесенням.

Гумор виник у перебігу еволюції, щоб дати змогу співрозмовникам спілкуватися невимушено та як можливість подолання конфліктів.

Сміх з'явився приблизно 5-7 млн років тому. Нині навичкою сміятися володіють лише люди, вищі примати та щури.

Гумор вкорінюється в сучасній культурі, стає більш універсальним та міжнародним регулятором соціального та індивідуального життя, засобом розвитку та саморозвитку особистості та способом впливу на інших.

Важко уявити, але тривалий час сміх розглядали лише в негативному світлі, оскільки не проводили різниці між «сміхом» та «сміхом над», тому що весь сміх вважали спробою висміяти когось. А гумор використовували для опису дивакуватої, ексцентричної особистості.

Та поступово гумор став асоціюватися з грою розуму, демонстрацією інтелекту та таланту.

Виділяють три види гумору:

- Спонтанний – найчастіше у розмові, залежить від контексту ситуації;
- Випадковий – буває фізичним (незначні невдачі) та лінгвістичний (неправильне написання або використання слів, вимова, обмовлення);
- Завчасно підготовлений (анекдоти, гуморески).

### **Значення усмішки в житті та самопочутті людини**

Напруження м'язів не лише відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Цілком розслаблена людина стирає весь негатив.

Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка поліпшить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Під час сміху поглиблюється дихання, легені поглинають більше повітря, а кров збагачується киснем, покращується її циркуляція, нормалізується робота серця та знижується артеріальний тиск. Мозкова діяльність відразу після того, як людина від душі посміється, суттєво посилюється.

Сміх стимулює вироблення гормонів ендорфінів, які викликають почуття радості, зміцнюють імунну систему, знижує концентрацію гормону стресу – адреналіну, що послаблює нервово-емоційне напруження.

Науковці стверджують, що усміхатися надзвичайно корисно для здоров'я, оскільки усмішка запускає певні процеси в мозку людини, активуючи зв'язок між тілом та мозком. Це відбувається в лівій лобовій частині, яка відповідає за емоції щастя.

### **Усміхайтесь – і станете щасливішим**

Навіть якщо у вас кепський настрій, зробіть над собою зусилля й усміхніться до людей, які поряд із вами. Якщо ж ви на самоті – підійдіть до дзеркала й усміхніться до свого зображення. І ваш мозок отримає сигнал, що ви щасливі. Відтак, організм почне виробляти ендорфіни – гормони, які піднімають настрій. Коли ж ви, навпаки, набурмоситесь – то одразу ж почнете почувати себе ще нещаснішим. Отже, геть плаксивий настрій й насуплені брови – нехай ваше обличчя завжди випромінює лагідну, веселу, іскристу усмішку!

### **Щастям можна заразитися**

Усміхнена людина приносить щастя. Досить побачити усміхнену людину, як і самому захочеться усміхнутися. Отже, усмішка – заразлива. Коли хтось усміхається, він заражає гарним настроєм інших людей. Чим більше усміхнених людей довкола – тим більше шансів, що ви постійно будете в чудовому гуморі. Тому щедро даруйте усмішки своїм друзям, рідним, колегам – і отримуйте навзаєм від них ці маленькі, але потужні імпульси щастя. Нехай щастя огортає вас щільною хмарою.

### **Усмішка підтримує здоров'я**



Усмішка допомагає подолати стрес, позбутися втоми та виснаженості, а також зменшує відчуття тривоги. Коли сигнали, що ми щасливі, досягають мозку, організм, як правило, зменшує частоту дихання і серцевих скорочень. Зниження рівня стресу позитивно позначається на здоров'ї в цілому: знижується артеріальний тиск, поліпшується травлення і сон, нормалізується рівень цукру в крові. Усмішка допомагає зміцнювати імунну систему. Дослідження показують, що у людей, які часто усміхаються і сміються, підвищується рівень антитіл, що борються з інфекціями і поліпшують роботу імунної системи.

Ви такі гарні, коли усміхаєтеся!

Ми завжди звертаємо увагу на людей, які усміхаються. Такі люди нас приваблюють, а люди з похмурим виразом обличчя – відштовхують. Тому, спілкуючись із людиною, яка вас зацікавила, не шкодуйте усмішки. Це додасть вам привабливості і принесе відчуття щастя у ваші стосунки.

### **Усмішка – шлях до успіху**

Усміхнені люди виглядають більш упевнено. Не соромтеся усміхатися на зборах та ділових зустрічах, і колеги будуть реагувати на вас позитивно. Ви не лише будете виглядати більш привабливим, але й справлятимете враження впевненої в собі людини, відповідальної та рішучої.

Сміх – один із доступних засобів поліпшення емоційного стану, звільнення від м'язових напружень.

Свої питання та пропозиції до практичного психолога надсилайте на електронну адресу: [ssom1k87@gmail.com](mailto:ssom1k87@gmail.com)