A festive background featuring colorful balloons (orange, pink, yellow) and streamers (orange, pink, yellow) scattered around a central yellow rectangular area. The balloons have small triangular shapes around them, suggesting they are popping or floating. The streamers are long, thin, and curved, adding to the celebratory feel.

Смехотерапия

Смехотерапия — это один из методов психотерапии, практикуется современными психологами всего мира еще с 60-ых годов.

Гелотология - наука о смехе - зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке.

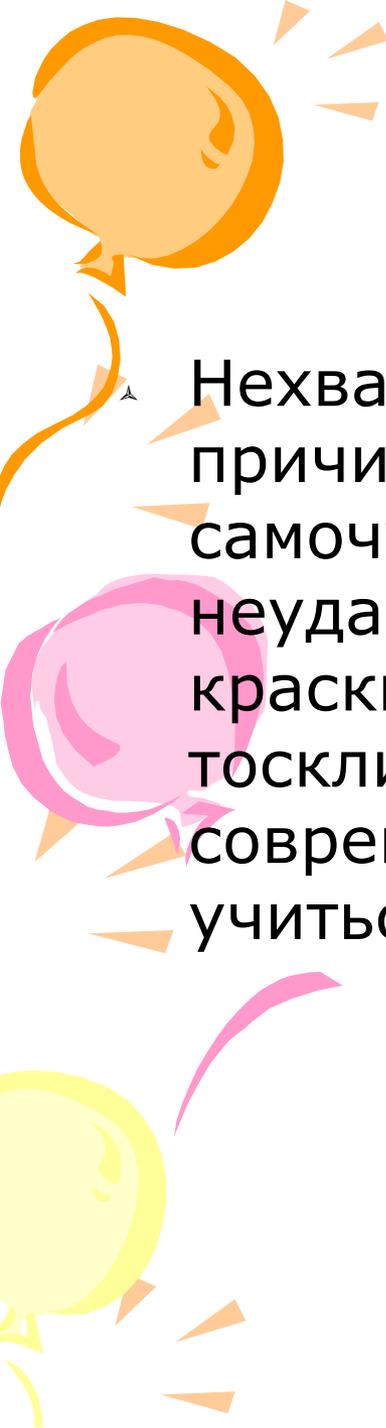


Гелотология - наука о смехе - зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке



Смехотерапия становится полноправным методом психологической коррекции наряду с психоанализом, гештальт-психологией и другими направлениями. Если за рубежом смехотерапия появилась в конце 60-х годов, в нашей стране до 2000-х годов такого направления не было. Но, хотя она и появилась у нас позже, она развивалась достаточно динамично. Около десяти лет назад к нам пришла йога смеха. А в 2008 году в России даже возникло новое направление смехотерапии - смеходрама





Нехватка положительных эмоций - одна из причин развития депрессии, плохого самочувствия, неспособности противостоять неудачам. Да и просто без смеха меркнут краски жизни, которая превращается в тоскливое существование. Поэтому современному человеку просто необходимо учиться радоваться жизни и смеяться.

Биологическое значение смеха

Как себя ведет мозг?

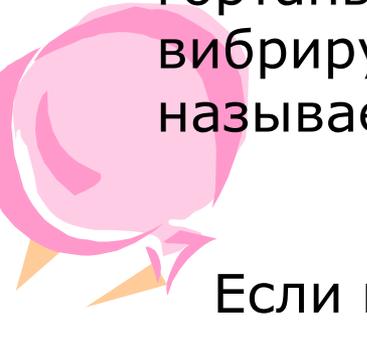
Когда мозг «слышит» что-то смешное, в нем стимулируется работа лобных долей, а именно центров высшей мыслительной деятельности, а также отделы, контролирующие эмоции и мышечные действия. Мозгом посылается сигнал мускулам в щеках и вокруг глаз сокращаться – мы смеемся. Также сигнал отправляется в стволовую часть мозга, которая отвечает за функции легких: дыхание и смех.





Как работают легкие?

- Воздух из легких при смехе выдавливается за счет напряжения диафрагмы и мышц грудной клетки. Воздух выбрасывается в трахею, затем попадает в гортань. Из-за напора, силы потока голосовые связки вибрируют – мы слышим громкие и прерывистые звуки, называемые смехом.



Что делают глаза?

Если мозг оценивает шутку как очень смешную, глаза могут и прослезиться.



Как работают мышцы?

Помогая выгонять воздух из легких, в работу включаются косые мышцы живота. Как результат, без специальных усилий укрепляется пресс и сжигаются калории.

- Поскольку очень активно задействуются мышцы лица и живота, другие мышцы расслабляются. Смеющийся даже может утратить координацию движений: ноги будут подкашиваться.



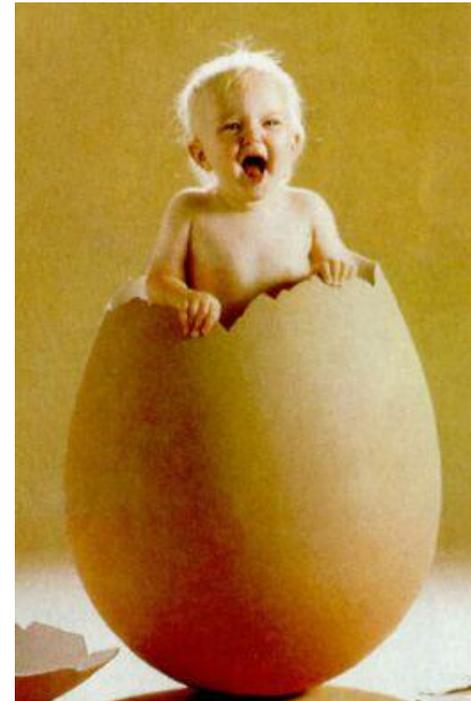
Как реагирует сердце?

Во время мощного выброса воздуха легкими сердце получает ошибочный сигнал о том, что организму не хватает кислорода. Его работа активизируется, повышается давление и пульс – это происходит, чтобы помочь насытиться тканям организма «дефицитным» кислородом.

Смех повышает иммунитет!

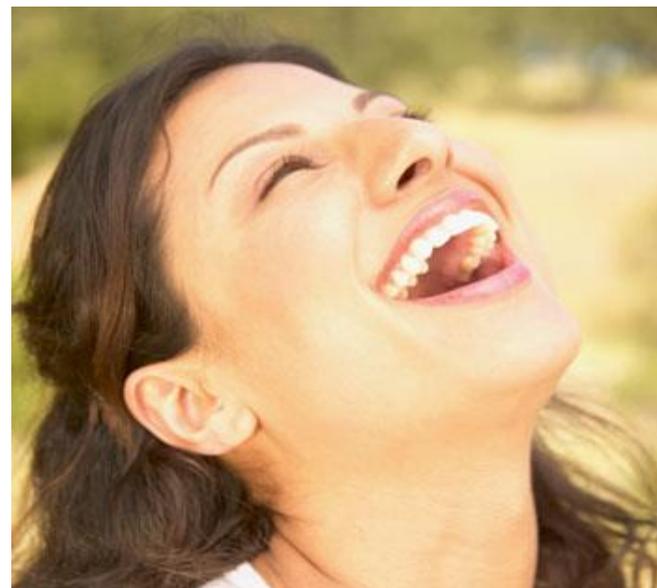
Смех помогает бороться с инфекциями. После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов.

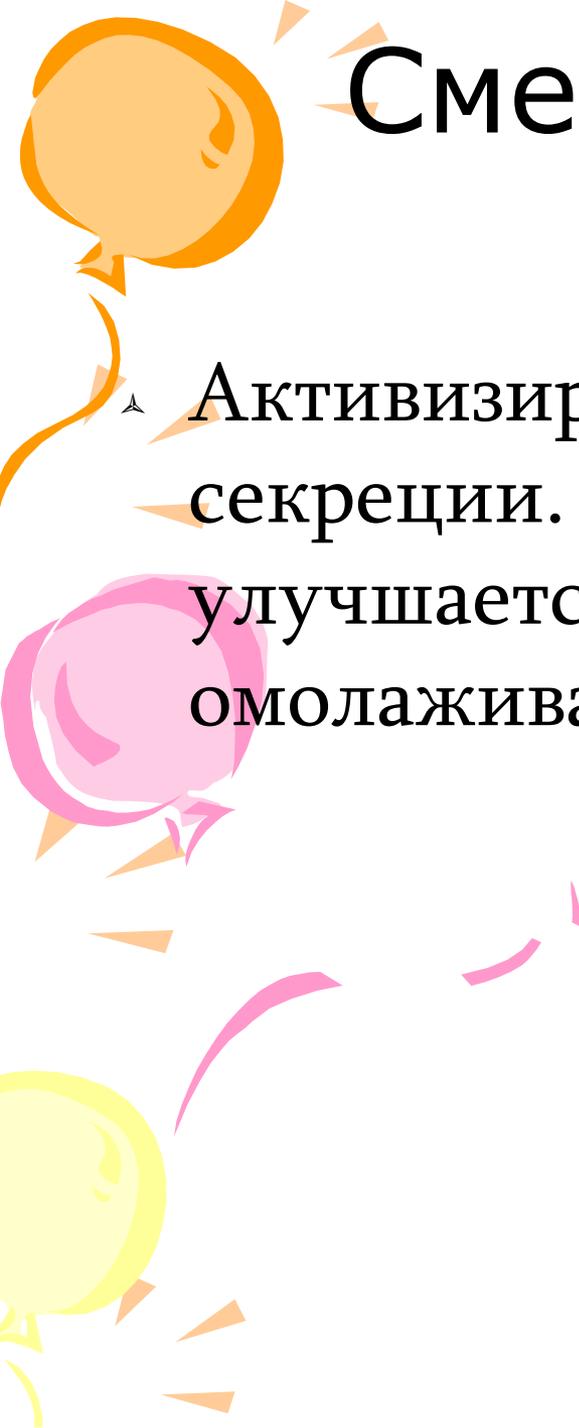
◆ Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями.



Смех = красота

Если вы часто смеетесь, можете забыть о дорогих лечебно-косметических процедурах для улучшения кожи, потому что смех тонизирует мышцы лица и улучшает циркуляцию крови, благодаря чему появляется естественный румянец





Смех = омоложение

Активизируется работа желез внутренней секреции. Несколько минут смеха - и улучшается обмен веществ, происходит омолаживание организма.



Азы смехотерапии

Смех на -а (ха-ха) – открытый, искренний, облегчающий и беззаботный, полный согласия с окружающим миром. Это самый здоровый тип смеха. Звучать такой смех может и громко, и тихо, и звонко, и глухо – это зависит от темперамента, голосовых связок, ситуации.

Смех на -е (хе-хе) – вызывающий, дерзкий, завистливый. При этом чем более открыта гласная, тем более выражено злорадство и презрение. Такой смех всегда сохраняет определенную дистанцию между людьми.

Смех на -и (хи-хи) – не облегчающий смех «изнутри наружу», а хихиканье, уходящее в глубь себя; смесь иронии и злорадства, скрытости и хитрости.

Смех на -о (хо-хо) – звучит или угрожающе, с некоторым удивлением, сомнением, или критически, иногда издевательски или протестующее.

Смех на -у (ху-ху) – это уже не настоящий смех, а, скорее, страх, боязливость; он может характеризовать стремление скрыть внутреннюю напряженность и незащищенность, а иногда панику.



Смейтесь на здоровье!

