ID: 2014-05-27-T-3744 Тезис

Новикова М.С.

Смехотерапия

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра философии, гуманитарных наук и психологии

Научный руководитель: к.ф.н. Живайкина А.А.

Гелотология - наука о смехе - зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке. А основатель гелотологии, Норман Казинс, вошел в историю как "человек, которому удалось рассмешить смерть". Он страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Результат был ошеломляющий для медиков. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу. С тех пор в США и Европе начали изучать влияние смеха на здоровье человека.

Юмор — это способность человека увидеть смешную сторону в каком-либо явлении или событии и представить её в шутливом виде. Юмор в нашей жизни так же важен, как воздух, пища и вода. Чувство юмора — способность субъекта понимать юмор. Оно придаёт субъекту уверенности в себе и оптимизм.

Смех имеет огромное влияние на организм. Это связано с интенсивной выработкой нашим организмом нейромедиаторов: дофамина, серотонина и "гормонов счастья" – эндорфинов. Смех - полезное физическое упражнение, заставляющее одновременно работать 80 групп мышц! У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Во время смеха пульс учащается. Похожий эффект дают физические упражнения. Некоторые ученые сравнивают минуту смеха с 25 минутами занятий фитнесом.

Смех - панацея почти от всех болезней. Не исключение - сердечно-сосудистые и онкологические болезни. Он снижает выработку гормонов стресса и уровень холестерина, нормализует давление и укрепляет иммунитет. 5 минут смеха заменяют 40 отдыха.

Долго смеяться не советуют людям, которые имеют грыжу, заболевание глаз или легочные болезни: хронический бронхит, пневмонию, туберкулез.

Зарубежные медики применяют смехотерапию для лечения разных болезней. В США, где насчитывают больше 600 специалистов по смехотерапии, работают Центры смеха.

Смех - незаменимый помощник в сложных ситуациях. И если человек умеет смеяться над собой и может посмотреть под другим углом на проблемы, он никогда не опустит руки, а будет преодолевать трудности с оптимизмом.

В хорошей компании хохот возникает в 30 раз чаще, чем в одиночестве. Интересно, что рассказчик смеется в полтора раза чаще, чем его слушатели. Очень полезно смеяться беременным. Сеансы юмора можно устраивать и самостоятельно. Например, жить по правилам: "Я должен смеяться хотя бы 10 минут утром, 10 в обед и столько же вечером". Смотреть комедии, юмористические передачи, читать анекдоты, больше общаться с жизнерадостными людьми, экстравертами.

Ключевые слова: смехотерапия