

ЯКИЙ СМІХ – ТАКА Й ЛЮДИНА!

Сміх: як до нього ставитися?

- Сміх — вираз емоційного стану людини, пов'язаний з переживанням неоднозначної, смішної ситуації і супроводжується рядом фізіологічних реакцій організму. Сміх має певне зовнішнє вираження, психофізіологічну природу та соціальну функцію. Сміх проявляється комплексно і в першу чергу складається із мімічних рухів та коротких, але потужних подихів і уривчастих звуків, які супроводжують дихальні рухи.





- Діалектика сміху - діалектика переходу. Сміх - спосіб звільнення людини від пут будь-яких норм. Саме сміх дозволяв людині вистояти в роки репресій. Не випадково в 1930-і роки до проблеми сміху звертається знаменитий російський мислитель Михайло Бахтін. У ті роки він зазнавав переслідувань, був у засланні. І в сміху вбачав можливість морального протистояння всепроникнення держави, тоталітарної влади. Посміятися над власним страхом значить внутрішньо його перемогти. Сміх у Бахтинській інтерпретації - це однозначний позитив, який руйнує дійсність несвободи.







Цікаві факти ПРО ЛЮДСЬКИЙ СМІХ



- Факт #1 Гарвардські вчені дослідили, що почуття гумору – одна із самих привабливих для жінок чоловіча риса. Крім того, представниці прекрасної статі охоче сміються над тими чоловіками, які їм подобаються, а чоловіків тягне до таких сміється жінкам.

Факт #2 Сміх підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різні проблеми.

Факт #3 В Японії з великим успіхом проводять сеанси сміхотерапії у туберкульозних лікарнях.

- Дослідники провели **обстеження 300 людей**. Половина тестованих або перенесла серцевий напад або піддалася операції з коронарного шунтування. Інші 150 чоловік були здорові і відповідали їм за віком. Учасників тестували двома анкетними опитуваннями. Один опитування мав ряд альтернативних відповідей, щоб з'ясувати, скільки або як багато людина сміється в тих чи інших ситуаціях. Друге опитування ґрунтувався на 50 істинних або помилкових відповідях, щоб оцінити гнів і ворожість людей.



Чому сприяє сміх?

- Сміх сприяє активізації вироблення гормонів щастя, а гормони стресу пригнічує. Під час сміху людина отримує задоволення сам і заражає оточуючих. Американські вчені з'ясували, що інфаркти та інсульти в основному вражають людей, які постійно сердяться і виявляють невдоволення життям. Сміх позитивно позначається на стані серцевого м'яза і зменшує ризик гіпертонічного кризу. Сміх - це самий простий і безпечний спосіб зняти стрес після роботи. Тому радимо вечорами дивитися не новини і фільми жахів, а кінокомедії та гумористичні передачі. Чим більше ви смієтеся, тим будете здоровее.





