



СМІХОТЕРАПІЯ



СМІХОТЕРАПІЯ - ЛІКУВАННЯ СМІХОМ

- ◎ "Сміх - найкращі ліки від депресії".
- ◎ Те, що сміх має якісь лікувальні властивості, сказано ще великим грецьким лікарем - Гіппократом, про це написано в його працях, яким вже близько двох тисячоліть.
- ◎ Наука про сміх називається геотологія. Згідно з науковими тез, сміх робить позитивний ефект на фізіологічний стан людини.

В ДАНИЙ ЧАС В СМІХОТЕРАПІЇ (ГЕОТОЛОГІЇ) ВИДІЛЯЮТЬ ТРИ ОФІЦІЙНІ НАПРЯМКИ:

- 1. Класичне напрям сміхотерапії. Як правило, суть даного методу полягає в проведенні психологом спеціальних занять з сміху.



НАПРЯМКИ:

- 3. Йога, одна із спеціальних методик, яка розроблена індійськими вченими, навчає людину видів сміху, зокрема сміятися природно і легко.



- Вважається, що людина вчиться сміятися, приблизно так само, як і говорити. Новонароджена дитина протягом перших восьми тижнів життя вчиться цьому процесу, вивчаючи вираз очей матері, і тільки у віці двох - трьох місяців починає сміятися вголос. Якщо вірити вченим - геотологам, то в середньому шестирічний малюк сміється і посміхається приблизно 300 разів на день.



Дорослішаючи, ми починаємо посміхатися рідше і, ще рідше, сміємося від душі, все це відбувається близько 15-ти разів за день. Згідно, досліджень психологів подібні "спади" можуть привести до ряду захворювань.



Вільям Фрай, відомий американський невролог, розглядав сміх, як якусь дихальну гімнастику. Коли людина сміється його вдих довший, а видих - короткий. Але за рахунок інтенсивності сміху, легені здатні вивільняти більше повітря. Сміх знижує кількість кортизону (гормон стресу) і адреналіну, але сприяє виробленню гормону задоволення - ендорфіну, до того ж подібні "дихальні вправи" покращують кровотік і сприяють очищенню верхніх дихальних шляхів.

Крім того, 5 хвилин сміху "від душі" замінять 40 хвилин повноцінного відпочинку, адже сміх сприяє розслабленню 80-ти різних груп м'язів.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

