

**ЗДОРОВЬЕ И СМЕХ**

*О.М. Курилович, 3 курс  
Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент  
Полесский государственный университет*

СМЕХ - хохот, невольное, гласное проявление в человеке чувства веселости, потехи, взрыв веселого расположения духа; но есть и смех осмеяния, смех презрения, злобы; смех есть среднее выражение улыбки и хохота [1].

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех— превосходный возбудитель энергии».

Наука о смехе, или гелотология, зародилась в Америке в 70-е годы XX-го столетия после случая с Норманом Казинсом, который вошел в историю как «человек, рассмешивший смерть». Этот американский психолог страдал редкой болезнью – коллагенозом. Когда врачи утратили веру в его излечение и, как нередко бывает в таких случаях, отказались от него, он заперся в номере гостиницы и стал ежедневно по 5-6 часов в день смотреть комедии, не переставая смеяться. Через неделю прекратились боли, через месяц он начал двигаться, через два месяца вышел на работу. После такого сенсационного случая в Америке и на Западе начали проводиться научные исследования, посвященные феномену смеха и его воздействия на человеческую психику. Стала также развиваться смехотерапия как один из психотерапевтических методов [2].

Вплотную изучением лечебных свойств смеха ученые занялись совсем недавно – примерно в середине шестидесятых годов двадцатого столетия. Первым на влияние смеха на состояние организма обратил внимание американский невролог Уильям Фрай. Ему удалось установить, что смех укрепляет иммунитет, уменьшает выработку стрессовых гормонов – кортизона и адреналина – и увеличивает содержание в крови «гормона счастья» эндорфина: он притупляет чувство боли и помогает видеть окружающее с лучшей стороны. Причина большинства проблем человека связана с существованием у него внутренних зажимов и напряжений, которые он приобретает в течение своей жизни. Они присутствуют практически на всех уровнях организма, охватывая и физиологию, и психику. Эти напряжения, о многих из которых люди даже не подозревают, препятствуют естественной циркуляции жизненной энергии. А, чтобы быть здоровым и счастливым, человек должен свободно пропускать энергии определенного качества в достаточном количестве. Но в большинстве случаев этого не происходит, что негативно сказывается на здоровье и всех аспектах жизни. Следствием этих внутренних зажимов являются боли различного характера, болезни, закреощенности, нервно-психические стрессы и срывы, психологические комплексы, страхи. Все

это не позволяет человеку быть естественным и более трудоспособным, полнее раскрыв свой творческий потенциал. Однако существует эффективное и легкодоступное немедикаментозное средство — смех [3].

Общеизвестно, что смех и хорошее настроение являются сильным целебным подспорьем. У смеха есть одно неоспоримое преимущество перед многими видами лечебных воздействий на человека. Он абсолютно естественен, а значит безвреден. У него нет отрицательных побочных явлений. Он разворачивает человека к позитивному восприятию жизни, когда уходят страхи, переживания, тревоги.

О полезных свойствах смеха с научной точки зрения: 1. Смех способствует снижению уровня гормонов стресса — кортизона и адреналина и выделению эндорфинов, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения. ( 5 минут смеха заменяет 40 минут отдыха- смех способствует расслаблению 80 групп мышц.)

2. Кроме того процесс смеха очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в организме. При этом наши легкие умудряются максимально опустошаться, что очень полезно, поскольку воздухообмен в это время происходит в 4 раза быстрее, чем обычно. Поэтому «порция смеха» равносильна прогулке по лесу или кислородному коктейлю.

3 .Смех вместо фитнеса.

Как и при занятиях физическими упражнениями при смехе учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина в крови, а железы внутренней секреции вырабатывают вещества, снимающие головную боль.. Эксперты пришли к выводу, что за 10-15 минут смеха человек сжигает 50 калорий, то есть такое их количество, которое содержится в кусочке шоколада.

Отмечается положительное влияние смеха на учебный процесс. Были проведены исследования в "Полесс ГУ" (гр.731811), результаты наблюдения показали, что студенты, которые больше улыбаются и смеются, лучше сдают экзамены. Студенты "весельчаки", получившие 7-8-9, составляют 80%, а грустные, унылые и хмурые (20%) экзаменационную сессию сдали на 4 – 6.

Интересный факт: оказывается, отсутствие чувства юмора служит симптомом того, что человек вообще закрыт для положительных эмоций, склонен накапливать негатив и в таком состоянии долго не протянет. Поэтому чрезмерно серьезное выражение лица, свойственное некоторым людям, вовсе не обязательно говорит об исключительном уме, но вполне возможно — о болезни.

Гелотология утверждает: смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело! Иными словами, чем больше смеется человек, тем он здоровее и счастливее.

### **Список использованных источников**

1. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990. 291с.
- 2.. Столович Л. Н. Философия. Эстетика. Смех. С.- Пб.; Тарту: 1999. 384 с.
3. Сяо Цзиньюй (КНР) Эстетика смеха М.М. Бахтина и китайская народная смеховая культура // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия – 1., 2006. С.73-82.