

# Смех: показания и дозировка

ПЕРВОЕ АПРЕЛЯ НЕЗАСЛУЖЕННО НАЗЫВАЮТ ДНЕМ ДУРАКА. НА САМОМ ДЕЛЕ СМЕХ (С ПРИЧИНОЙ ИЛИ БЕЗ) – ПРИЗНАК УМА И ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ.

текст: *Татьяна Минина*

**В**се очень серьезно: есть даже отдельная область медицины – гелотология, изучающая влияние смеха на наше здоровье. Когда мы смеемся, особым образом работают мимические мышцы. Меняется дыхание: после обычного вдоха следует не один долгий, как обычно, а несколько прерывистых спазмов-выдохов. В результате в нашем организме запускаются разные интересные процессы.

## »» ОБЕЗБОЛИВАЕТ.

Смех не просто отвлекает, а реально снижает болевые ощущения. Группу добровольцев попросили подержать руки в ледяной воде. Самый терпеливый выдержал 87 секунд. А посмеявшись над комиксом, люди выдерживали до 125 секунд. Анализ крови показал: смех стимулирует выработку «гормонов радости» – эндорфинов – и снижают уровень гормонов стресса – адреналина и кортизола.

## »» УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ.

Американские гелотологи сравнили анализы двух групп добровольцев: одна хохотала над комедией, вторая просто отдыхала. Оказалось, что смех повышает количество Т-лимфоцитов, уничтожающих злокачественные или инфицированные клетки. Активизировались и иммуноглобулины типа А, которые защищают от проникновения инфекции через кожу и слизистые.

## »» ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ.

Вибрации, идущие от мышц лица и шеи, активизируют нейроны центра удовольствия в мозге. Этот центр, кроме прочего, отвечает за ощущения сытости и безопасности. То есть смех, даже неискренний, повышает настроение и уменьшает аппетит.

## »» ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.

У смешливых людей риск сердечно-сосудистых заболеваний снижен на 40%. Напряжение мимических мышц тренирует сосуды мозга, укрепляет эндотелий – клетки, которые выстилают сосуды изнутри. 10 минут смеха в день на полном серьезе рекомендуют после инсульта – ну и для профилактики, разумеется.

## »» ОЧИЩАЕТ ЛЕГКИЕ.

Смех – это выдох, только очень быстрый и мощный: воздух вылетает со скоростью до 100 км/ч. Соответственно, легкие более полноценно освобождаются от воздуха, а кровь – от углекислого газа. Значит, и принять кислорода могут больше – в 1,5–3 раза!

## »» АКТИВИЗИРУЕТ КИШЕЧНИК.

Недаром мы держимся за живот, когда хохочем: мышцы брюшного пресса активно работают. Благодаря этому гладкая мускулатура кишечника получает замечательную и совершенно естественную зарядку – вот и очищающая сила смеха.

## »» ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ.

Американцы установили: когда мы смотрим серьезный фильм, кровоток замедляется на 35%. А при просмотре комедии кровообращение, наоборот, усиливается на 22%. Эффект примерно как после 15-минутной разминки. Еще один плюс: при смехе расход калорий в положении сидя увеличивается на 22%.

## »» СНИМАЕТ СТРЕСС.

Наша раздражительность часто связана с неправильным, слишком поверхностным дыханием. Когда мы дышим неглубоко, в крови остается слишком много углекислого газа. Из него образуются щелочные соединения, которые провоцируют нервно-мышечную сверхвозбудимость, развитие различных фобий и страхов. Смех помогает «продышаться», то есть расстаться с избытком щелочи, и перестать нервничать.







## ЗАСМЕЯТЬСЯ ПО ТРЕБОВАНИЮ

Даже фальшивый смех дает все вышеописанные полезные эффекты, хотя и в меньшей степени, чем спонтанный (как установили японские исследователи, все дело в том, что при неискреннем смехе менее активно работает диафрагма). Поэтому научить себя чаще смеяться можно и нужно. Причем всеми возможными способами.

**АУТОТРЕНИНГ.** Выискивайте поводы. Можно, например, взять за правило реагировать смехом, когда собеседник вас бесит. Или смеяться над проблемами, представляя их источник в смешном свете. Кто помешает вообразить сварливую свекровь в панталонах с рюшами или начальника в подгузнике?

**ПСИХОТЕРАПИЯ.** Катарсис через смех ничуть не слабее, чем через сле-

зы или агрессию. В нашей стране смехотерапия как вид психотерапии еще не очень распространена, но специалиста найти все-таки можно. Смехотерапевт помогает пациенту расслабиться, отключиться от своих стрессов и зажимов и избавиться от страхов и комплексов.

**ЩЕКОТКА.** Важно: щекотать должен другой человек! Ощутив внезапное прикосновение к чувствительным зонам (пяткам, подмышкам, ребрам), мозг выдает реакцию стресса-страха и тут же понимает, что опасность была мнимой. Облегчение после ложного страха и вызывает смех. Но проще всего смеяться за компанию. Смех удивительно заразен: 90% людей, услышав хохот, тоже начинают смеяться. Не отказывайте себе в этом! >>

### В ЦИФРАХ

**30** раз чаще мы смеемся в компании, чем в одиночестве.

**80%** случаев наш смех вызван не шуткой, а бытовыми ситуациями.

**62%** женщин смеются в ответ на мужские шутки, и только **39%** мужчин реагируют на женские остроты. Возможно, потому и живут мужчины меньше.