

Влияние смеха на жизнь и здоровье человека уже давно является предметом интереса научного сообщества. Многие исследования подтверждают, что этот процесс может оказывать положительное влияние на организм и даже уменьшать риск развития некоторых болезней. Специалисты Цифровой клиники Страхового Дома ВСК выяснили, какие заболевания можно вылечить смехом, есть ли у него противопоказания, и какова суточная норма хорошего настроения.

Существует два основных механизма влияния смеха на организм. Во-первых, активный громкий смех является своего рода дыхательной гимнастикой – в процессе работает диафрагма и мышцы туловища, улучшается кровообращение и ток лимфы, активируется парасимпатическая нервная система. Причем, организм человека не различает искренний и искусственно вызванный смех. Во-вторых, смех, как одно из проявлений ярких позитивных эмоций, является эффективным методом борьбы со стрессовыми ситуациями, помогает легче и быстрее справиться с психотравмирующими событиями, разрешить конфликты и споры.

В результате, смех способствует:

- снижению артериального давления;
- укреплению дыхательных мышц;
- повышению насыщения тканей кислородом;
- снижению уровня кортизола в организме — «гормона стресса», а также повышению выработки эндорфина — «гормона счастья».

Таким образом, смех может в определенной степени снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, оказывать обезболивающий эффект, укреплять иммунитет, помогает бороться с депрессией. Для достижения максимального эффекта рекомендовано смеяться не менее 30 минут в день. Отсутствие смеха, веселья, положительных эмоций может приводить к повышению тревожности, ухудшению сна, увеличению риска развития заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта, способствовать социальной изоляции.

«В то же время к «смехотерапии» следует относиться с осторожностью, так как активный смех вызывает напряжение многих мышц и сопоставим с активной физической нагрузкой, что противопоказано при таких состояниях, как инфаркт миокарда, инсульт, грыжи живота в послеоперационном периоде. Стоит отметить, что не рекомендовано пытаться «лечить» смехом человека после серьезного травмирующего события, или если его плохое настроение связано с депрессивным состоянием. Прежде всего, в таких случаях требуется консультация психотерапевта или клинического психолога», — отмечает Елена Трофименко, врач-терапевт Цифровой клиники ВСК

Википедия страхования