«Дистанционное обучение, психокоррекция поведения и эмоциональных состояний, как современный формат психотерапии»

Смехотерапия: польза смеха для здоровья человека

(руководство для детей и их родителей в условиях самоизоляции)

Возникает вопрос: а можно ли в лечебных целях воздействовать на подсознание человека фиксированными положительными эмоциями? Экспериментальным путем я постаралась найти ответ. Начала с того, что просмотрела собственные фотографии, где была запечатлена смеющейся.

Выбрав лучшую, я увеличила ее и повесила дома на стену так, чтобы она чаще попадалась мне на глаза. Поглядывала я на нее с любопытством. Было ощущение, что в мое сознание, а скорее – в подсознание, хоть и медленно, но проникает новое представление о себе самой: вот я, оказывается, какая веселая и жизнерадостная!

Всем известно о необходимости позитивного отношения к себе и к жизни вообще. Часто можно услышать, что счастливые события способствуют укреплению здоровья и дают установку на долголетие.

Довольно популярна рекомендация психологов и психотерапевтов: посмотри в зеркало, улыбнись и непременно похвали себя. Но с огромным удовольствием можно похвалить своего ребенка или близкого человека, ведь как говорят: «чтобы подбодрить себя, подбодри другого». Очень хорошо зарекомендовала себя методика, которая говорит: «Скажи пять приятных слов себе и миру! Говори это каждый день» Это как кто-то видит стакан на половину полный, а кто-то на половину пустой! Так не лучше ли видеть замечательное и красивое вокруг!

Психологами доказано, что 80 % взрослого населения России испытывают неконтролируемую напряженность. Проблемы человека проявляются на психологическом, эмоциональном фоне, а также умственном и физиологическом уровне. Это мешает обмену жизненной энергии. И лучшим средством очищения и расслабления, снятия зажимов и напряжения является смехотерапия и собственные позитивные мысли, и в свою очередь, позитивные фотографии своей жизни. А также умение посмеяться над собой и всегда иметь у себя в арсенале чувство юмора, которое спасет вас в любой ситуации. Умение владеть, распоряжаться и воспользоваться в нужный момент своей положительной, здоровой частью психики.

Ученые доказали, что смех является мощным терапевтическим фактором: снимает головную боль, нормализует дыхание и сон, снижает артериальное давление, температуру и избавляет от стрессов, ускоряет обмен веществ.

Есть одно замечательное упражнение, один раз в сутки необходимо улыбаться 5 минут, этого времени достаточно для того, чтобы организм восстановился.

Польза смеющихся фотографий для человека:

- Борьба со стрессом. Одним смехом, без антидепрессантов, можно изменить взгляд на мир! Нормализуется сон. Улучшается настроение. Смех борется с главными гормонами стресса: адреналином и кортизоном.

- Косметология. Улыбка помогает сохранить молодость лица. При улыбке напрягаются мышцы, способствующие выработке эндорфина. Улыбающийся человек выглядит привлекательно и притягивает позитивных людей. Ему намного легче знакомиться и жить в современном мире.
- Одна минута искреннего смеха заменяет 30 минут фитнеса! Расслабляет и стимулирует мышцы лица.
- Очищает организм от негативизма. Смех снимает отрицательный настрой и заряжает позитивной энергией.

Метод «хохочущих» фотографий

Метод прост до гениальности. Надо сделать фотографию, где мы будем хохотать, смеяться или искренне улыбаться. Улыбка должна быть искрящейся, тогда изображение на фото будет вызывать массу положительных эмоций. Такое фото надо повесить на видное место и по возможности чаще на него смотреть.

Собственная веселая фотография помогает настроиться на работу, решиться на откровенный разговор, поможет преодолеть тревогу, вызванную сложившейся жизненной ситуацией. Радостная фотография позволит разрешить проблему тем, кто попал в тяжелую жизненную ситуацию, если не разрешит быстро и экстренно снять напряжение, то даст небольшой толчок к выходу из образовавшейся ситуации. Кому то поможет предупредить болезнь или встать на ноги после травмы и неудачи…

Кто-то, повесив в доме «смеющиеся» фото всех членов семьи, утверждает, что в семье прекратились ссоры, все стали чувствовать себя единой командой, полной доверия и дружбы. В семьях, где есть дети, фотографии лучше повесить так, чтобы детские портреты находились посередине, а фото родителей по краям. Причем последние, должны быть по размеру чуть больше детских, для правильного восприятия и понимания нашей психикой основных закономерностей и правильной интерпретации происходящего.

Этот метод можно применить и в детских коллективах. Тогда дети становятся более раскрепощенными и открытыми для коммуникации и межличностного общения.

Согласитесь, использовать позитивный кадр для улучшения собственной жизни – интересный способ!

В чем заключается польза смеха для здоровья?

Здоровье. Смех действительно положительно влияет на здоровье человека, происходит улучшение кровообращения, оптимизируется дыхание.

Отдых. 5 минут смеха заменяют 40 минут полноценного отдыха. Легко снимается сонливость и заторможенность, восстанавливаются силы.

Разрушаются негативные установки и рамки. Стараясь соответствовать чьим-то стандартам, мы злимся и напрягаемся. В детстве мы все легко прощаем и забываем обиды, радуемся каждому дню, всегда открыты новому и полны энтузиазма. А все оттого, что ребенок смеется от 150 до 400 раз в день. А взрослый только 15 раз, а многие и того меньше.

Борьба со страхом. Психологами доказано, что смех довольно эффективно уничтожает страх. Нельзя бояться того, что уже тобой высмеяно! Наши предки

считали даже, что злых духов изгоняет детский смех. И естественно в психологической практике этот прием со смехом очень часто используется при лечении фобий. С помощью смеха фобия теряет свое обоснование и кажется смешной. Например, в НЛП, где негатив переводится в позитив, с добавлением красок, света, звука, музыки, сказки и меняется прежняя картина мира на мир новый, прекрасный, удивительный, полный новизны, движения, развития и роста.

Удовольствие. При смехе мозг вырабатывает эндорфин – наш естественный гормон счастья, который притупляет болевые ощущения, вызывает чувство благодушия и удовлетворения, сходные с ощущениями после эйфории.

У часто смеющихся людей быстро нормализуется давление и улучшается общее состояние организма. Уменьшается уровень холестерина. Железы внутренней секреции производят вещества, способствующие снятию головных болей. Даже младенцы, рожденные у смешливых матерей, меньше болеют ОРВИ и имеют крепкую иммунную систему.

Чтобы заставить себя смеяться:

Подумайте о чем-то смешном, над чем вы смеялись в прошлом. Прокручивайте и вспоминайте эти моменты, чтобы вызвать смех. Рассказывайте друг другу смешные истории из своей жизни или рассказанные кем-то, это вызовет мощный поток смеха и радости. Ведь, тот кто умеет смеяться над собой, это абсолютно здоровый человек.

Начните с трех кратких «ха» и заставьте себя посмеяться некоторое время. Вы удивитесь как быстро «надуманный» смех может перерасти в настоящий. И смешные моменты или эпизоды из жизни, из фильмов или увиденные на улице, заставят вас просто рассмеяться от души.

Обратите внимание на свои ощущения, когда вы смеетесь, попробуйте запомнить их и при желании воспроизводить.

Практикуйте громкий смех с хохотом (если, конечно, он никому не помешает) и вы сразу почувствуете необыкновенный прилив энергии во всем теле.

Вот она, смехотерапия – орудие в наших руках! Фотографируем наше искрящееся настроение и смотрим на фотографию, когда есть необходимость или когда просто хочется.

Я уже СДЕЛАЛА ЭТО. А вы? Присоединяйтесь!

Педагог – психолог Н.С. Кузнецова