

Смішний КОЛОК

28 листопада 2019 року

СМІХ ПРОДОВЖУЄ ЖИТТЯ!

Міміка є найважливішим способом невербальної комунікації між людьми. Без слів ми виказуємо свої емоції іншим людям. За мімікою ти орієнтуєшся, що відчуває співрозмовник: радість, занепокоєння, страх, незадоволення, гнів чи злість.

Усмішка – це характерна міміка, приємна гримаса на обличчі, яка виражає задоволення, веселощі або інші приємні почуття. Саме так люди показують свою радість незалежно від того, якою мовою вони розмовляють і в якій країні живуть.

У нашій усмішці бере участь 23 м'язи обличчя. Вони скорочуються, підтягують кутики губ догори, оголюють зуби, звужують очі, морщать шкіру навколо очей і піднімають щоки. Спонтанна, щира усмішка триває приблизно 10 с.

Але усмішка може бути і штучною. Це видно на обличчі людини, яка вдає радість. Таку усмішку називають усмішкою „Pan-Am”. Колись була американська компанія „Pan American”, стюардеси якої мали невпинно усміхатися пасажиром.

Нещира усмішка – це лише гримаса губ. Зверни увагу на м'язи навколо очей: якщо вони не працюють, людина лише вдає радість.

Наша здатність усміхатися – вроджена. Усміхаються не лише немовлята. Японським науковцям вдалося сфотографувати маля, яке в животі матері усміхалося впродовж 5 с! Що викликає радість на обличчі ненародженої дитини? Невідомо. Але маємо доказ, що усмішка – одна з наших найперших мімічних реакцій.

У нашому мозку є так звані дзеркальні нейрони. Вони відповідають за зчитування емоції з обличчя інших людей. Реагуючи на вираз обличчя іншої особи, наш мозок збуджує такі ж емоції. Ти бачиш усмішку у співрозмовника – і теж усміхаєшся йому. Саме тому кажуть, що сміх заразливий.

Тварини теж корчать міни, показуючи зуби. Часто це схоже на усмішку, але зазвичай це оскал, який виражає інші почуття. У собаки, наприклад, агресію або страх.

Чому ми сміємося? З радості в доброму гуморі, інколи в хвилини нервового напруження, навіть зі страху або коли хтось нас лоскоче. І навіть без причини. Кожний сміється по-своєму, сміх має різне забарвлення залежно від того, як скласти губи, язик і м'яке піднебіння.

Але незалежно від причини, сміятися корисно для здоров'я. Зазвичай з кожним подихом ми вдихаємо приблизно півлітра повітря, а коли сміємося – півтора літра! Завдяки сміху організм краще насичується киснем. Тож фраза „сміх продовжує життя” – чистісінька правда!

Під час сміху наш мозок виробляє так звані гормони щастя – ендорфіни. І незалежно від того, смієшся ти щиро чи змушуєш себе веселитися! Ендорфіни гамують біль (головний чи зубний), наповнюють радістю й енергією. Тож напередодні контрольної роботи варто добре посміятися!

Дарія Біда

Хвилина нестримного сміху знімає стрес так само, як 45 хвилин фізичних вправ.

Всесвітній день усмішки – перша п'ятниця жовтня. Символ свята – смайлик, а девіз: „Зроби добру справу. Допоможи хоча б одній людині усміхнутися”.