**Сміхотерапія як засіб впливу на настрій**

Кожна людина прагне бути щасливою. Водночас навіть найблагополучніше життя має свої труднощі та вади. І ці труднощі, й проблеми необхідні в житті, щоб підняти його цінність: без холоду не цінувалося б тепло, без боротьби — радість перемоги, без похмурих, нещасливих періодів — миті світлої радості. Не випадково Л. М. Толстой стверджував: *«І те, що ми називаємо щастям, і те, що ми називаємо нещастям, однаково корисно нам, якщо ми дивимося на те й на те як на випробування».*

Очевидним є те, що щастя не розподілене рівномірно між людьми, а комусь його припало більше, а комусь значно менше. Є люди, які відрізняються властивістю бути постійно життєрадісними, незважаючи на зміни настрою, що відбуваються внаслідок різних подій і ситуацій. А є такі, хто в подібних же умовах залишається постійно в депресивному стані. М. Селігман запропонував «формулу щастя», розуміючи під щастям тривале і стійке задоволення життям:

*Щ = У + О + З*

У цій формулі «У» — успадковані фактори, «О» — обставини життя, «З» — залежні від нас фактори. Якщо на рівень успадкованої життєрадісності ми не можемо вплинути, то обставини життя частково залежні від нас (наприклад, добробут, сфера професійної діяльності). До безпосередньо залежних від нас факторів Селігман відносить вміння смакувати задоволення, самозабуття в улюбленій справі, вміння бути вдячними за зроблене нам добро й уміння прощати образи. Важливо також з гумором ставитись до неприємностей та більше усміхатися і сміятися. Сміх стимулює діяльність нервової та імунної систем, знижує стрес, змінює дихальний ритм, що покращує кровопостачання органів і тканин. Було встановлено також, що сміх знижує алергічні реакції, а люди, які частіше сміються, рідше хворіють на серцево-судинні захворювання.

У 1964 році американські психіатри Е. Трагер і В. Фрай запропонували термін «гелотологія» (грец., gewj — сміх) і започаткували наукове дослідження впливу сміху на організм людини. Суттєвого поштовху впровадженню сміхотерапії в практику медицини надав Норман Казінс, американський журналіст, педагог і громадський діяч, який у 1979 році видав книжку «Анатомія хвороби з погляду пацієнта». У книжці він описав, як, захворівши практично невиліковною виснажливою хворобою (постстрептококовим реактивним артритом), розробив свою програму лікування, яка включала перегляд кінокомедій та слухання гумористичних оповідань, які йому читали. Після кожного сеансу гумору він краще спав і, зрештою, видужав. Його досвід вплинув на практику роботи з пацієнтами американських лікарів. Сьогодні виділяють такі напрямки сміхотерапії:

* **Сміхотерапія, або терапевтичний гумор.** Використовують читання книг, перегляд фільмів і вистав, що мають гумористичну спрямованість. Терапевт бере участь у «сеансах гумору» і заохочує пацієнтів обговорювати власний гумористичний досвід.
* **Клоун-терапія.** Вдягнені клоунами волонтери відвідують лікарні, дитячі будинки, табори біженців, де дають веселі вистави, які можуть супроводжуватися музикою і демонстрацією фокусів. Метою є нейтралізація страху дітей перед медичними процедурами, навчання їх навичкам гігієни, зменшення тривожності та песимізму.
* **Сміхомедитація.** Починається з вправ на розслаблення і розтягування м’язів. На другому етапі людина починає усміхатись, а потім переходить до навмисного сміху/реготу. На третьому етапі особа мовчки із закритими очима концентрується на відчуттях у своєму тілі. Як правило, сміхомедитацію практикують індивідуально.
* **Йога сміху.** Система вправ запропонована індійським лікарем Мадан Катаріа. Включає дихальні вправи і вправи з навмисного сміху, які проводить інструктор у групі. Важливим елементом йоги сміху є взаємозараження учасників сміхом, що дозволяє перейти від навмисного сміху до спровокованого справжнього сміху. Заняття, як правило, триває 30-50 хвилин. Учасникам рекомендують приходити у спортивному або вільному одязі, що не заважає рухам. Цей напрям сміхотерапії поширений в Азії, Австралії, Європі, Північній і Південній Америці та меншою мірою в Африці. В країнах, де більшість населення сповідують православ’я, йога сміху не набула значного поширення через існуючі в культурі упередження щодо «безпричинного сміху». Ми вважаємо йогу сміху перспективною методикою для роботи з дітьми і молоддю, яким меншою мірою властиві упередження щодо безпричинного сміху і більшою мірою — мимовільне наслідування поведінки та емоційне зараження.

[](https://www.youtube.com/watch?v=gfyE5gXJ90Y)