

Наш эксперт – директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова, главный гериатр Минздрава РФ, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор Ольга Ткачёва.

Чем мы старше, тем более скупы даже на улыбку. А ведь у людей, которые хохочут чаще одного раза в неделю, риск смерти и развития сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, гипертонии, сердечной недостаточности) ниже, чем у тех, кто смеётся реже одного раза в месяц. Смех напрямую влияет на многие процессы, происходящие в головном мозге, включая болевые. Так, просмотр комедий уменьшает интенсивность боли. Это связано с выработкой во время смеха определённых нейромедиаторов (серотонин, эндорфин, дофамин, окситоцин), которые повышают болевой порог и вызывают радость. Хохочите на здоровье. Мифы о влиянии смеха на человека Подробнее

Обычно мы смеёмся, когда нам хорошо, легко и весело. Но, может, имеет смысл это делать даже тогда, когда жизнь не улыбается? Смех, пусть даже сквозь слёзы, – одна из самых эффективных антистрессовых практик. Он снижает уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина. К тому же во время смеха активизируется дыхание, усиливается кровообращение, в мозг поступает больше кислорода, значит, улучшаются и когнитивные способности. Так что посмеяться перед экзаменом, важной конференцией, возможно, даже полезнее, чем лихорадочно пытаться доучить и доделать всё, что не успели.

Смех стимулирует рост клеток иммунной системы, производящих антитела, что снижает восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Смешливые люди реже болеют ОРВИ да и выздоравливают скорее, так как при смехе увеличивается количество Т-лимфоцитов – борцов с патогенными микробами.

Смех – отличное дыхательное упражнение, усиливающее кровообращение. Его можно использовать как часть общеукрепляющей реабилитации для тех, кому тяжело даются физические нагрузки. Смех без причины. Правда ли веселье продлевает жизнь? Подробнее

Оказывается, смех помогает лучше запоминать информацию. Лимбическая система, отвечающая за эмоциональную реакцию в виде смеха, находится в тесной связи с гиппокампом – участком головного мозга, в котором происходит формирование памяти. Поэтому эмоционально окрашенная информация всегда лучше запоминается. Так что если хотите отсрочить деменцию – чаще смейтесь!