

В последние годы интерес к проблемам пожилых людей заметно вырос. Это связано с явлением «постарения населения», которое наблюдается во всем мире. В России в настоящее время пожилые люди составляют третью часть населения.



Таким образом, пожилые люди являются значительной частью населения и представляют: золотой фонд народного хозяйства — в полной мере источник опыта, знаний, таланта».

(А.И. Рубакин)

Хорошо известно, что активная жизнь, хорошее настроение не только оказывают благоприятное влияние на психическое состояние пожилых людей, но и позволяют избежать даже очень многих соматических заболеваний.

Медицинскими исследованиями установлено, что в коре головного мозга есть определенные участки, работа которых отвечает за общее физическое здоровье человека. Стимуляция этих зон позволяет извлечь множество заболеваний. Но соответствующих медицинских препаратов, стимулирующих деятельность этих зон, на сегодняшний день не существует. Единственный такой препарат — кокаин. Но он имеет множество побочных эффектов, вызывает наркотическую зависимость. Идеальное не медикаментозное средство стимулирующее деятельность этих зон головного мозга — **смех!**

С м е х абсолютно естественен, а значит безвреден. Смех разворачивает человека на позитивное восприятие жизни: уходят страхи, тревоги, переживания.



О пользе смеха.

Попробую Вас убедить в том, что смеяться надо. Вот что говорят медицинские исследования о пользе смеха.

Когда человек смеется:



- охлаждается кровь в сосудах головного мозга, что способствует большей рассудительности ума;
- стимулируется работа левого полушария, которое отвечает за творческие процессы;
- смех тормозит выработку «стрессовых» гормонов;
- смех оказывает на организм тот же эффект, что и витамин «С».

Известный случай в истории американской медицины показал, что с помощью смеха можно победить даже серьезный недуг. Так, один больной страдал от редкой болезни позвоночника.

«Детская школа искусств р.п. Татищево»



СМЕХОТЕРАПИЯ

в практической психологии

Врачи своему пациенту не оставили никакой надежды и были настроены довольно пессимистично. Но он вылез, просматривая комедии.

Давайте и мы попробуем сделать нашу жизнь чуточку краше? Если вы задаетесь, целью найти и увидеть юмор в повседневной жизни,



то скорее всего, вы его найдете. Ведь верно сказано «кто ищет тот всегда найдет».

Например, вы можете посмотреть кинокомедии, послушать юморины, понаблюдать за шалостями маленьких детей или за безобидными играми не смысленных котят.

Вы можете вырезать смешные картинки из журналов, написать на листке смешные цитаты, фразы или анекдоты, и наклеить их на дверки холодильни-

и приклеить их на дверцы холодильника, или зеркало в ванной. Смотря часто на эти вещи, у вас будут всегда только позитивное отношение к жизни.

Главное помните всегда, что даже если у вас нет повода веселиться, прилагайте все усилия чтобы он появился. Начните просто улыбаться самому себе перед зеркалом. И вы сами того не заметите как у вас сразу изменится настроение.

Материал подготовлен при использовании следующей литературы: «Теоретические и практические основы в работе с пожилыми людьми», М., 2010.