

Uśmiechnij się !

6 ciekawych faktów na temat uśmiechu



photo by jonSpot

Dlaczego tak bardzo uwielbiamy się śmiać? Co się dzieje w mózgu, gdy się uśmiechasz? Jeśli chcesz poprawić sobie humor i poznać ciekawostki na temat śmiechu, przeczytaj ten artykuł. Dzięki niemu docenisz jak ważny w Twoim życiu jest szczerzy, szeroki uśmiech :-)

1. Twoim uśmiechem sterują **dwie grupy mięśni**- jarzmowe większe oraz okrężne oka. Te pierwsze biegną po bokach twarzy, łącząc się z kącikami ust. Podczas uśmiechu odsłaniają one zęby i podnoszą kąciki ust. Mięśnie okrężne oka są odpowiedzialne za zamykanie powiek. Sprawiają one również, że w kącikach oczu pojawiają się zmarszczki. Ruch mięśni jarzmowych większych możemy kontrolować. Robimy to, gdy chcemy się sztucznie uśmiechnąć. Mięśnie okrężne oka działają niezależnie od naszej woli i pojawiają się **tylko, gdy śmiejemy się szczerze**. Tak więc gdy będziesz chciał wiedzieć czy ktoś się śmieje naprawdę, czy sztucznie- przyjrzyj się okolicom oczu. W śmiechu bez prawdziwej radości śmieją się tylko usta.

2. **Uśmiech jest zaraźliwy**. Naukowcy odkryli w mózgu „neurony lustrzane”, które są odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji z twarzy drugiej osoby. Po takim rozpoznaniu uruchamiają one obszary w naszym mózgu odpowiedzialne za te same emocje (wystarczy, że popatrzyś przez kilkanaście sekund na każde zdjęcie w tym artykule). Gdy więc widzimy uśmiech na twarzy innej osoby, nam również bardzo łatwo się uśmiechnąć- automatycznie czujemy radość. Uśmiech wpływa więc na zachowania innych ludzi i na ich reakcje na naszą osobę. Badania naukowe dowodzą, że **jeśli śmiejemy się często, ludzie postrzegają nas jako bardziej przyjaznych, miłych i szczęśliwych**.



photo by Yilud

3. **Śmiech to zdrowie.** Uśmiechanie się wpływa bardzo dobrze na oddech. Podczas śmiania się szybciej oddychamy i jest to dobre ćwiczenie dla przepony, gardła, a także zwiększa dotlenienie krwi i jej przepływ. Według neurologa Henriego Rubinsteina minuta szczerego śmiechu to 45 minut późniejszego rozluźnienia.

4. **Hormon szczęścia.** Śmiech stymuluje wydzielanie się w mózgu hormonów zwanych **endorfinami**. Są to substancje chemiczne o podobnym składzie jak morfina i heroina. Działają one uspokajająco i wzmacniają układ odpornościowy. Wydzielanie endorfin znacznie poprawia nam samopoczucie.

5. **Sam fakt uśmiechania się, nawet sztucznego powoduje wydzielanie endorfin w mózgu.** Uruchomienie mięśni odpowiedzialnych za uśmiech jest tak silnie sprzężone z dobrym samopoczuciem, że działa to w dwie strony. Jeśli więc chcesz się lepiej poczuć- uśmiechnij się kilka razy, choćbyś nie miał na to ochoty. Sprawdź to sam najlepiej już teraz :-)



photo by Dibec

6. **Towarzyski uśmiech.** Badania dowodzą, że śmiejemy się znacznie częściej, gdy jesteśmy w towarzystwie innych ludzi, niż gdy jesteśmy sami. Robert Provine twierdzi, że jedynie 15% naszego śmiechu pochodzi z zabawności dowcipu! Coś w tym jest- zdarzyło mi się już kilka razy, że czytając jakiś kawał sam w domu jedynie lekko się uśmiechnąłem, a opowiadając lub słysząc ten sam dowcip w grupce ludzi płakałem ze śmiechu :-). Wychodzi na to, że śmiech ma ważną funkcję społeczną- jest to sposób na nawiązywanie więzi.

Wnioski? Są chyba oczywiste :-). **Uśmiechaj się częściej!** W mózgu będziesz tworzył wspaniałe koktajle chemiczne, a Twój znajomi będą Cię postrzegać jako osobę bardziej towarzyską i przyjazną. Co więcej, im też poprawisz humor. Ty sam zaś będziesz czuć się dużo lepiej, bo nie tylko częściej będziesz szczęśliwy, ale również Twój organizm będzie zdrowszy. Gdziekolwiek więc teraz będziesz **rozdawaj uśmiechy** na lewo i prawo!

:-)

(źródło: michalpasterski.pl)