

Если не до смеха – смейтесь!



Полина Ягужинская



Если коллеги изрядно подпортили вам настроение, белоснежное пальто обрызгала какая-то машина, а в довершение вас обсчитали в магазине – смейтесь долго, громко и заразительно. Именно так! Не надо бить от злости посуду, не стоит жаловаться на жизнь подруге. Лучше пользуйтесь современными методами успокоения. Сегодня на пике популярности смехотерапия!

ХОХОЧУТ ВСЕ!

Серьезных результатов по возвращению хорошего расположения духа можно добиться при помощи занятий с психологом – это поможет в случаях нервного потрясения или депрессии.

На такой тренинг собираются десять-двадцать человек, и специалист заставляет (в буквальном смысле) всю группу хохотать в течение получаса. Скажете, невозможно растормозить людей, пребывающих в подавленном состоянии? А вот и нет! Вынужденно засмеявшись, пациент расслабляется, и вскоре его естественный смех уже не остановить. Да еще когда рядом хохочут те, кто пять минут назад хмурился, удержаться невозможно!

Второй вариант смехотерапии – «медицинская клоунада»: чтобы рассмешить группу, специалисты устраивают мини-представления. Если тренинг организован профессионалами, грустить вам не захочется очень долго.

Конечно, можно пойти и на сеанс, где вы будете со специалистом один на один, но это, скорее, версия для богатых или самых стеснительных.

БЮДЖЕТНЫЕ СМЕХОСЕАНСЫ

Если нет рядом психолога, либо – свободных денег, можно обойтись подручными средствами.

1. На групповой смехосеанс можно сагитировать лучших друзей. Выберите самую «отвязную» комедию и хохочите над ней вместе от всей души. Не стесняйтесь заставлять всех громко смеяться – пусть народ раскроется. А вы заряжайтесь полученной энергией и прощайтесь с плохим настроением.

2. Интернет изобилует сайтами, которые ежедневно пополняются новыми анекдотами. Прочтете две-три страницы – забудете о любых печалях; возьмете это за правило – морщинки грусти будут вам не страшны.

3. Но неплохо бы иметь под рукой личную книгу лучших анекдотов или веселых историй – не поленитесь приобрести такую в книжном магазине. Как только накатит тоска, откройте собственный источник улыбок. Вот увидите, на душе станет легче! ❌