

Посмішка зміцнює психічне і фізичне здоров'я



Четвертого жовтня ми відзначали **Всесвітній день посмішки**. Це свято – чудова нагода розпочати день із позитивом і поділитися своєю радістю із оточуючими.

Свято не має конкретних традицій, проте основна ідея – робити добрі вчинки і дарувати посмішки. Люди по всьому світу організують різні заходи, спрямовані на підняття настрою та розповсюдження позитиву

Це свято було створене у 1999 році художником з Массачусетсу Харві Боллом, який також є творцем знаменитого «Смайлика». Свято відзначається щороку у першу п'ятницю жовтня і є фіксованим.

Фізіологічні підстави впливу посмішки на здоров'я

Коли ми посміхаємося, наш організм виробляє **ендорфіни** – речовини щастя, які впливають на наш настрій і стан емоційного комфорту. Ендорфіни допомагають знижувати показники болю, регулюють роботу серцево-судинної системи та імунітету.

Крім того, посмішка підвищує рівень **окситоцину**, гормону щастя, який знижує рівень стресу. Тому люди, які часто посміхаються, мають більше довголіття і краще здоров'я взагалі.

Психологічні переваги посмішки

Нашому організму властива реакція на зовнішні подразники. Коли ми бачимо посмішку на обличчі співрозмовника, наше підсвідоме сприйняття реагує на це позитивно, виробляючи власну посмішку. При цьому активізується

робота головного мозку, виробляються гормони щастя, покращується настрій і зникають негативні емоції. Посміхнутися також сприяє підвищенню самооцінки і впевненості в собі, сповненню енергії, стимулу до успіху і покращанню взаємин з оточуючими.

Коли ми посміхаємося, ми передаємо позитивний настрій та виявляємо свою симпатію до інших людей. Посмішка може створювати позитивну атмосферу, зробити іншу людину більш відкритою та приязнішою.

Вона також може мати велике значення для покращення стосунків між людьми. Вказує на нашу готовність до спілкування, допомагає знижувати бар'єри та створює відчуття теплоти і довіри. Розслабленість та щирість, які супроводжуються посмішкою, заспокоюють інших людей, роблячи їх більш комфортними у нашій присутності.

Всесвітній день посмішки — це час, коли кожен може стати частинкою глобального руху за добро та гармонію у світі.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»