

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Poprawa humoru zawsze dobrze robi zdrowiu

Podobno jedna minuta głośnego śmiechu zastępuje nam 45 minut relaksu. Nawet jeśli nie da się tego udowodnić z arytmetyczną precyzją, to nikt nie ma wątpliwości, że śmiech jest nie tylko przyjemny, ale i służy zdrowiu. Podpowiadamy, jak wyluzować i co zrobić, by poprawić sobie nastrój. Śmiech to czynność fizjologiczna, a zatem powoduje kaskadę reakcji w organizmie, dzięki czemu można odreagować stresy i frustracje. Jak to działa?

Podczas śmiania się poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina, spada, a to stymuluje układ odpornościowy poprzez zwiększenie stężenia ciał odpornościowych. W efekcie łagodzą się objawy wielu chorób i dolegliwości psychosomatycznych (np. migreny).

To nie wszystko. Śmiejąc się, dotleniamy organizm, ponieważ w trakcie śmiechu aż trzykrotnie zwiększa się ilość pobieranego przy każdym wdechu powietrza. Dodatkowo poprawiamy swoją kondycję, bo to doskonałe ćwiczenie na mięśnie brzucha, a także mięśnie przepony, twarzy i ramion. Poprawiamy także trawienie i pobudzamy pracę wielu narządów, m.in: wątroby, śledziony, trzustki, woreczka żółciowego, jelit. A przy okazji nieco chudniemy - jak wyliczyli specjaliści minuta głośnego śmiechu „do rozpuku” to szybkie pozbycie się 10 -12 kalorii. Jeśli zdecydujemy się na oglądanie śmiesznego filmu, który trwa około 1,5 godziny stracimy ok. 300 kalorii. Takie korzyści muszą dobrze wpłynąć na nasze samopoczucie...

- Śmiech jest po prostu dobry dla naszego zdrowia. „Terapia śmiechem”, którą prowadzimy od 20 lat, pomaga pacjentom w szpitalach w utrzymaniu zdrowych relacji fizycznych i psychicznych. Dlaczego tak się dzieje? Jedna pozytywna myśli może działać bardzo wiele, gdy jesteśmy przygnębieni i smutni. Zamknięci w domach możemy szybko poprawić sobie humor oglądając komedię lub po prostu dzwoniąc do przyjaciół, którzy potrafią nas rozweselić kilkoma słowami - mówi Agata Bednarek, prezes Zarządu Fundacji „Dr Clown”.

Także inna specjalistka przekonuje, że warto myśleć pozytywnie i dostrzegać dobre strony, nawet koronawirusa.

- Śmianie się z rzeczy trudnych pomaga nam oswoić lęk, a humor jest wspaniałym narzędziem do rozładowania napięć, powstrzymuje nas przed wpadaniem w paranoje, przesytem informacjami - wyjaśnia dr Maria Kmita, humorolog i śmiechoterapeutka.

Dlatego tak uwielbiamy zabawne memy, które choć przedstawiają czasem niemiłą lub nieco straszną prawdę (np. panikę), to robią to na wesoło.

Śmiech to też sposób na bezradność - broń w walce z czymś co jest poza naszą kontrolą. Wystarczy spojrzeć wstecz na czasy PRL-u, kiedy kabarety przeżywały swoje złote lata. Nawet w czasach reżimu ludzie śmiali się ze swoich oprawców, bo w ten sposób chociaż na krótką chwilę uzyskiwali kontrolę nad sytuacją, w której się znajdowali.

- Zaletą posiadania wspólnego wroga, w postaci koronawirusa, jest to, że solidaryzujemy się ze sobą śmiejąc się z zaistniałej sytuacji. Zauważmy, że codziennie śmiejemy się z żartów przedstawiających aktualną sytuację, udostępniamy je sobie nawzajem, tym samym jednoczymy się przeciwko wspólnemu wrogowi - dodaje dr Maria Kmita.

Naucz się panować nad nastrojem

Choć nie ma złych emocji, to już reakcja na nie może uczynić dużo złego lub dobrego. Stąd zły nastrój i samopoczucie warto nauczyć się kontrolować, przy czym nie chodzi o to, by okłamywać się, że ich nie ma. Można zacząć od rozluźniających ćwiczeń oddechowych. Wykonując w ciągu doby około 20 tysięcy wdechów i wydechów, nie zwracamy uwagi na tę czynność. A warto zatrzymać się na chwilę i oddychać świadomie, bo już zwrócenie bacznej uwagi na wdech i wydech minimalizuje stres.

- Jednym z najprostszych ćwiczeń związanych z oddechem jest po prostu jego obserwacja.

Zaczynamy od rozluźnienia się i zamknięcia oczu. Koncentrujemy uwagę wyłącznie na oddychaniu, nie starajmy się w jakikolwiek sposób na niego wpływać, pozwólmy mu po prostu płynąć. Zwróćmy uwagę na tempo oddechu, czy oddychamy głęboko czy płytko, czy oddech jest spokojny czy urywany, jak długie są pauzy między wdechem a wydechem. Obserwujmy tak oddech przez kilka minut. To ćwiczenie możemy wykonać wszędzie – w domu, w kolejce do sklepu, w tramwaju. To zawsze dostępny i sprawdzony sposób na odprężenie i poprawę humoru – przekonuje psycholog Małgorzata Gola-Chmielewska.

Podejmij decyzję o zaśmianiu się bez powodu

Kolejnym etapem jest ćwiczenie śmiechu. Można to robić w ramach jogi śmiechu.

- Śmiechojoga to idea, która zakłada, że każdy człowiek może śmiać się bez powodu, bez polegania na żartach czy komediach. Potrzebna do tego jest tylko nasza decyzja. Praktyka łączy śmiech, który sam w sobie powoduje, że angażujemy do pracy przeponę (pogłębiony oddech) i ćwiczenia oddechowe, dzięki którym do naszego organizmu dostaje się jeszcze więcej tlenu. A dotleniony organizm znacznie lepiej sobie radzi w sytuacjach stresowych i łatwiej nam opanować stany lękowe. Krótka sesja jogi śmiechu, ok. 10-minutowa, poprawi nam humor, natomiast regularne sesje wzmocnią naszą odporność – wyjaśnia Karin Lesiak, trenerka śmiechojogi.

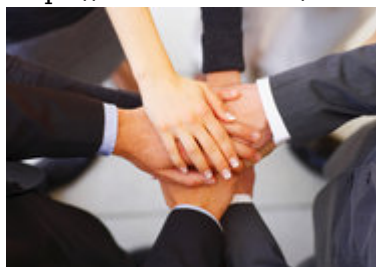
Bardzo proste ćwiczenie na poprawę humoru? Wyobraźmy sobie, że trzymamy w ręku kwiatek. Chcemy go powąchać – bierzemy oddech przez nos, na chwilę zatrzymujemy w sobie oddech, a następnie wydychamy go śmiejąc się. Powtarzamy tak kilkakrotnie.

Choć brzmi to dziwnie, organizm nie wyczuwa różnicy między śmiechem naturalnym, a udawanym – pod względem psychologicznym efekt jest ten sam niezależnie czy śmiejemy się opowiadając żarty ze znajomymi czy powtarzając proste „ha ha”.

Sposobów na poprawę samopoczucia może być znacznie więcej, zawsze jednak chodzi o przekierowanie uwagi z tego, co nieprzyjemne i negatywne, na coś, co budzi przyjemne odczucia i generuje pozytywny nastrój. Mimo trudności, które pojawiły się w związku z pandemią, warto zapamiętać, że dobry humor i pozytywne nastawienie pomogą nam złagodzić stres i poczucie lęku. Śmiećcie się więc jak najczęściej.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29616.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty](#)

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy