

HÃY TẠO NÊN TIẾNG CƯỜI MÙA XUÂN

Y học ngày nay đã chứng minh được rằng cho dù bạn cười ngặt nghẽo khi được xem những màn hài kịch vui nhộn, hoặc bạn phì cười khi vớ phải những mẩu chuyện vui... Điều đó hoàn toàn mang lại một lợi ích to lớn cho sức khỏe.

Sự hài hước hóm hỉnh cho dù không thể chữa hết tất cả những bệnh tật, nhưng những nghiên cứu khoa học đã cho thấy một số lợi ích về thể chất và tinh thần mà tiếng cười có thể mang đến cho bạn.

Những lợi ích tạm thời

Một trận cười dòn như bắp rang sẽ mang lại một kết quả tức thì, chẳng hạn như khi chúng ta cười, tiếng cười không những làm nhẹ đi một đầu óc nặng nề, nó còn có khả năng tạo ra những thay đổi sinh lý học trong cơ thể. Tiếng cười mang lại những lợi ích sau:

- Kích thích các cơ quan: tiếng cười hỗ trợ cho việc thu nhận nguồn không khí giàu oxy, kích thích tim, phổi và cơ, tiếng cười còn làm gia tăng lượng các chất "ma túy nội sinh" (endorphins), những chất này sẽ được tạo thành từ não bộ.
- Kích hoạt sự đáp ứng stress: một tiếng cười vui nhộn sẽ làm "bốc hỏa", sau đó "hạ nhiệt" những đáp ứng stress của bạn, đồng thời làm gia tăng nhịp tim và huyết áp. Kết quả như thế nào? - Một cảm giác thư giãn tuyệt vời.
- Làm dịu những cơn đau dạ dày. Tiếng cười cũng có thể làm nhẹ sự tiêu hóa, kích thích tuần hoàn, giảm những cơn đau dạ dày do stress.

Những lợi ích lâu dài

Tiếng cười không chỉ là một phút thư giãn, nó cũng tốt cho sức khỏe lâu dài vì chúng có những chức năng sau:

- Tăng cường hệ thống miễn dịch: những ý nghĩ bi quan sẽ được "đóng dấu" vào những hóa chất phản ứng vốn có thể làm tổn hại cho cơ thể. Những hóa chất này sẽ mang thêm nhiều stress vào làm suy yếu hệ miễn dịch. Ngược lại, những ý nghĩ tích cực sẽ làm giải phóng những protein thần kinh có chức năng chống lại stress và những căn bệnh nghiêm trọng khác.

Trong một nghiên cứu trên những bệnh nhân ung thư được cho xem những bộ phim hài hước sẽ có mức độ stress thấp và sẽ có sự gia tăng trong những hoạt động tế bào chuyên biệt, có thể giúp bệnh nhân có được sự lạc quan để sống chung với các căn bệnh hiểm nghèo, thậm chí cho cả những người bị nhiễm HIV.

- Giảm đau: nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tiếng cười có thể có tác dụng giảm đau vì giúp cơ

thể tạo ra những chất giảm đau tự nhiên.

- Tăng sự tự tin: tiếng cười cũng có thể làm cho những công việc khó khăn trở nên đơn giản hơn. Một nghiên cứu được thực hiện trên những điều dưỡng làm việc trong phòng cấp cứu và đưa ra kết luận rằng, những điều dưỡng nào dùng sự hài hước trong việc tiếp xúc với bệnh nhân và đồng nghiệp sẽ hoàn thành công việc tốt hơn và tự tin hơn so với những người đồng nghiệp lúc nào cũng giữ một khuôn mặt “khó đăm đăm”.

Hãy tạo nên tiếng cười

Nếu bạn nghĩ rằng mình là một người khó tính, hoặc luôn tự ti rằng mình là một người “khó ưa” thì bạn hãy nên tự thay đổi mình bằng một nụ cười thường trực trên môi. Điều này giúp bạn có cơ hội gần gũi những người xung quanh hơn. Nhưng nên nhớ rằng, nhiều khi tiếng cười cũng có “side effects” (tác dụng phụ). Đừng nên bao giờ cười vào những tình huống có thể làm tổn thương người khác.