



«Смех – для здоровья радость и в жизни успех» (библиотерапия)

В жизни... как в жизни – сплошная чересполосица: то белая, то чёрная. И как плохо и страшно, когда события, отягощающие нашу жизнь, затягиваются надолго, приводя наш организм в то состояние, когда мы говорим: «у меня депрессия...». Нужно «взять себя в руки», чтобы не допустить перехода плохого настроения, уныния и разочарования в полную апатию, когда уже медики ставят свой неутешительный диагноз: «депрессия». Поэтому даже сквозь слёзы, беду и горечь нужно быть оптимистом, любящим жизнь, ведь она приходит к нам «однажды». И наша защита и лекарство от всего негативного – это смех, улыбка и позитив.

Доказано, что смех высвобождает гормоны радости – эндорфины. Они вызывают чувство эйфории, снимают внутреннее напряжение, возрождают нас к жизни, помогают преодолеть возникшие трудности.

Когда мы смотрим «смехопанораму», комедийный фильм, ролик или читаем юмористические произведения, отступает боль и душевная и физическая, ведь включаются внутренние резервы нашего организма, мы вновь «в строю» и боремся за саму жизнь, за наше здоровье и помогаем близким и родным нашей поддержкой и оптимизмом.

Предлагаем вашему вниманию рекомендации и тренинги, которые поддержат вас и помогут вам быть жизнерадостными, весёлыми и позитивными людьми.





[Смех людей. Видео тренинг от Владимира Довганя - Winners Academy](#)

www.vdovgan.ru > [smeh-lyudej-video-trening-ot-vladimira-dovganya](#)



[О пользе радостного смеха - Психологос](#)

www.psychologos.ru > [articles](#) > [view](#) > [o-polze-radostnogo-smeha](#)



[Почему человек смеется? — все самое интересное на ПостНауке](#)

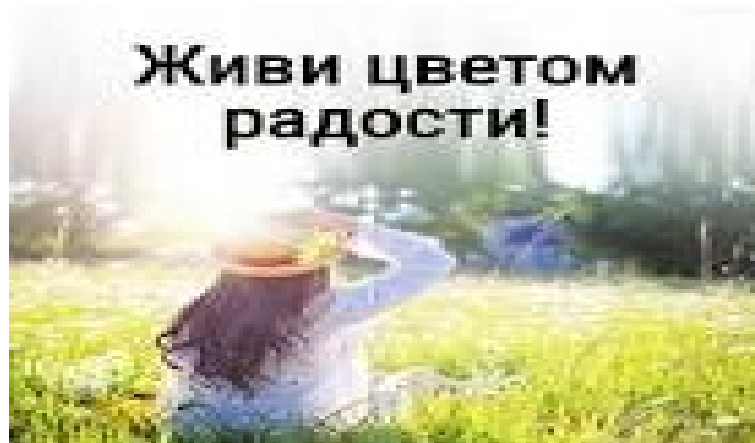
postnauka.ru > [faq](#)



[Смех продлевает жизнь! ... - ГКБ им В.В. Виноградова - ГКБ 64 | Facebook](#)

hi-in.facebook.com > [GKB64](#) > [videos](#) >

Смех продлевает нашу жизнь, поэтому желаем вам умения радоваться даже «малому», счастливых мгновений и только радостных событий. И позитивно смотреть в своё будущее ... оно не смотря ни на что, всё равно **ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ!!!**



- Электронная библиотека института мировой литературы РАН
<http://biblio.imli.ru/>

С уважением,
Зав. библиотеки - **В.А. Аверина**, библиотекарь - **Н.И. Пелых**.

