

Śmiechoterapia świetnym sposobem na stres dopadający nas w pracy!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 25, kwiecień 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1781

Według profesora inżynierii biomedycznej z Uniwersytetu Northwestern w USA - Jeffrey'a Burgdorfa, najlepszą metodą na stres w pracy jest śmiechoterapia - czyli opowiadanie sobie kawałów czy żartowanie z siebie nawzajem.

Naukowiec ten badał, co się dzieje w mózgach szczurów, gdy się cieszą. Jak się okazało, w ich szarych komórkach dochodzi wtedy do produkcji czynnika wzrostu, który ma właściwości antydepresyjne i przeciwłękowe.

Z kolei psychoneurologzy z amerykańskiego Loma Linda University są przekonani, że śmiech jest lepszy od wszelkich depresantów. Naukowcy poddali testom 16 mężczyzn oglądających razem komedię. Badali, co się dzieje z tzw. hormonami stresu w ich krwi - zarówno przed seansem, jak i w czasie jego trwania oraz po projekcji. Zgodnie z przewidywaniem, obniżył się poziom wszystkich trzech hormonów: adrenaliny, kortyzolu i DOPAC. Ale najbardziej zaskakujące dla uczonych było to, że spadek zaczął być widoczny jeszcze w trakcie oczekiwania na film. Poziom kortyzolu obniżył się o 39, adrenaliny o 70, a DOPAC o 38%.

Osoby obdarzone poczuciem humoru nie tylko pracują wydajniej, ale także rzadziej chorują. A im mniej absencji, tym większa korzyść dla firmy i całej gospodarki.

Ponadto śmiech integruje ludzi, skłania ich do zachowań altruistycznych, buduje atmosferę współpracy. Dowiedli tego psychologzy z Uniwersytetu z Kent w Wielkiej Brytanii. Jednej grupie ochotników puścili serię zabawnych filmików, a drugiej nie. Ci, którzy obejrzel komedie, bardziej byli skłonni do inwestowania pieniędzy w sukces całego zespołu, niż osoby, które jej nie widziały.

Wszystkim którym w pracy dopada stres zalecamy więc śmiechoterapię!

Źródło: salesnews.pl