



«Існує те, що розкриває нашу душу більше, ніж обличчя наше, це його вираз; і щось, що розкриває її більше, ніж вираз нашого обличчя, це наша посмішка» - Віктор Гюго.

У рамках Тижня психології у Класичному фаховому коледжі СумДУ відбувся фотомарафон «Світ належить тим, хто радіє», до якого долучилися здобувачі освіти, педагоги та працівники коледжу.

Усмішка - це не просто вираз обличчя, це потужний інструмент, який має значний вплив на наше життя та життя людей навколо нас. Вона покращує настрій, допомагає впоратися зі стресом, сумом, тривогою та напругою. Посміхаючись, ми відчуваємо себе щасливішими, більш оптимістичними та задоволеними. За результатами досліджень сміх має знеболювальний ефект, позитивно впливає на роботу нашої імунної системи, адже збільшує та активізує виробництво захисних клітин в організмі. Під час сміху в людини задіяно понад 300 м'язів обличчя, тож тривалий сміх може замінити фізичні вправи.

Посміхаючись, люди зміцнюють впевненість у собі й покращують самооцінку. Усмішка є універсальною мовою, яка може допомогти налагодити контакт з іншими людьми. Люди, які частіше усміхаються, сприймаються як більш дружні та щирі. Коли ми усміхаємося іншим людям, вони з більшою ймовірністю усміхнуться нам у відповідь.

Чим частіше ви будете усміхатися, тим краще ви будете себе почувати. Намагайтесь знаходити в будь-якій життєвій ситуації що-небудь позитивне, і проблеми не будуть здаватися такими складними.

Смійтеся на здоров'я! Часто! Щиро! Від душі, і попри все!

