

# Χαμογελάστε, είναι απαραίτητο για την καλή μας υγεία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτες δείχνουν ότι το χαμόγελο, αναγκαστικό ή όχι, μπορεί να έχει θετική επίδραση στη διάθεση σας, να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους, ακόμη και να κάνετε τους γύρω σας να αισθάνονται καλύτερα.

Τα οφέλη του χαμόγελου

## 1. Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό

Λόγω των πολύπλοκων εγκεφαλικών δραστηριοτήτων που συμβαίνουν όταν βλέπεις κάποιον να χαμογελά, το χαμόγελο είναι μεταδοτικό. Μελέτες αναφέρουν ότι μόλις δεις ένα πρόσωπο που χαμογελά ενεργοποιείται η περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει την κίνηση του προσώπου, η οποία οδηγεί σε ένα χαμόγελο.

Ακόμη και να έχετε κακή διάθεση, αν δείτε κάποιον να χαμογελά, είναι πού πιθανό να μιμηθείτε την έκφραση.

## 2. Μειώνετε το στρες και το άγχος

Δεν είναι εύκολο να κρατήσετε το χαμόγελό σας σε αγχωτικές καταστάσεις, αλλά οι μελέτες αναφέρουν ότι αν χαμογελάσετε θα έχετε οφέλη για την υγεία. Μετά από μια αγχωτική κατάσταση, οι συμμετέχοντες στη μελέτη που χαμογέλαγαν είχαν χαμηλότερα ποσοστά καρδιακής προσβολής από αυτούς με μια ουδέτερη έκφραση του προσώπου.

Έτσι, την επόμενη φορά που αισθάνεστε αγχωμένη, απλώς προσπαθήστε να χαμογελάσετε και αφήστε τον εαυτό σας να ηρεμήσει.

## 3. Χαμογελώντας απελευθερώνετε ενδορφίνες

Χαμογελώντας μειώνετε το στρες και το άγχος με την απελευθέρωση ενδορφινών, των χημικών προϊόντων που σας κάνουν πιο ευτυχισμένο. Οι ενδορφίνες είναι οι ίδιες χημικές ουσίες που παίρνετε από το τρέξιμο, είναι αυτό που λέμε «το υψηλό ενός δρομέα».

## 4. Θα είστε πιο ελκυστικός

Ένα χαμόγελο δείχνει ότι είστε ευπαρουσίαστος, χαλαρός, και με κατανόηση. Μια μελέτη στο περιοδικό «European Journal of Social Psychology», διαπίστωσε ότι το χαμόγελο στην πραγματικότητα σε κάνει πιο ελκυστικό σε αυτούς που χαμογελάς!

## 5. Χαμογελώντας ενισχύετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Το χαμόγελο κάνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα ισχυρότερο κάνοντας το σώμα σας να παράγει λευκά αιμοσφαίρια για να βοηθήσει την καταπολέμηση ασθενειών. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι, τα παιδιά που νοσηλεύονταν και τα επισκέφθηκαν παραμυθάδες και κουκλοπαίχτες που τους έκαναν να χαμογελούν και είχαν υψηλότερη συγκέντρωση λευκών αιμοσφαιρίων από ό, τι τα παιδιά που δεν τα είχαν επισκεφθεί.

## 6. Θα είστε πιο φιλικός

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που είναι πιο πρόθυμοι να συμμετάσχουν κοινωνικά με άλλους είναι αυτοί που χαμογελούν. Ένα χαμόγελο είναι μια φιλόξενη έκφραση του προσώπου που λέει στους ανθρώπους που είστε πρόθυμοι να μιλήσουν μαζί σας.

7. Το χαμόγελο θα σας κάνει να είστε και να φαίνεστε πιο άνετη!

Φυσική τάση μας είναι να επιμένουμε σε πράγματα που είμαστε εξοικειωμένοι, αλλά το χαμόγελο μειώνει την ανάγκη αυτή. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι το χαμόγελο μπορεί να σας κάνει πιο άνετους σε καταστάσεις που διαφορετικά θα αισθανόσασταν άβολα!

8. Θα είστε πιο αξιόπιστοι

Η εμπιστοσύνη δεν έρχεται εύκολα σε πολλούς, αλλά αν χαμογελάσετε κάποιος μπορεί να σας βοηθήσει. Οι συμμετέχοντες σε μια έρευνα του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ, βαθμολόγησαν τους ανθρώπους που χαμογέλασε ως πιο αξιόπιστοι από ό, τι τα άτομα που δεν χαμογελούσαν.

Το χαμόγελο είναι ένας εύκολος τρόπος για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας, να εστε υγιείς, να αισθάνεστε καλύτερα, και να θεωρηθείτε πιο αξιόπιστοι. Κάθε φορά που είστε σε μια αγχωτική κατάσταση ή αισθάνεστε πεσμένη, ρίξτε ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σας!

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)