Gülmenin İnsan Üzerindeki Etkileri

**"Gülmek en iyi ilaçtır" sözünü çok fazla duymuşuzdur. Her ne kadar stresin, üzüntünün olumsuz etkisi varsa gülmenin de çok fazla olumlu etkisi vardır.**

**Gülme bilimi ve gülmenin vücuda etkileri Gelotoloji olarak adlandırılmaktadır.** [Gül](http://www.kadinvekadin.net/gul.htm)mek [mutlu](http://www.kadinvekadin.net/mutlu.htm)luğunuzu, [enerji](http://www.kadinvekadin.net/enerji.htm)nizi paylaşmanızın en güzel [yol](http://www.kadinvekadin.net/yol.htm)larından biridir. Sıkıntılardan uzak tutar, moraliniz bozukken bir anda keyfiniz yerine gelebilir. Aynı zamanda gülmek, [insan](http://www.kadinvekadin.net/insan.htm) vücuduna [ruhsal](http://www.kadinvekadin.net/ruhsal.htm) ve [fiziksel](http://www.kadinvekadin.net/fiziksel.htm) olarak da bir çok fayda sağlar. Ne olursa olsun her şeye rağmen gülün. Sıkıntılı zamanlar geçirirken mutlu olduğunuz zamanları düşünün. Hiçbir şeyin kalıcı olmadığı gibi üzüntülerin de kalıcı olmadığını unutmayın ve gülümseyin.

  

Gülmenin Etkileri

- Gülmek, [yüz](http://www.kadinvekadin.net/yuz.htm)ünüzdeki, [mide](http://www.kadinvekadin.net/mide.htm)nizdeki ve diyaframınızdaki kaslarınızı güçlendirir.

**- Sık sık ve içten gülmek vücudunuzun hastalıklarla mücadele etmesine yardımcı olur.**

**-Gülmek vücudunuzdaki [kortizol](http://www.kadinvekadin.net/kortizol.htm%22%20%5Co%20%22kortizol) seviyesini düşürerek**[**stres**](http://www.kadinvekadin.net/stres.htm)**inizin azalmasına yardım eder.**

- Gülmek, daha [sağlık](http://www.kadinvekadin.net/saglik.htm)lı düşünmenize ve detaylara odaklanmanıza yardımcı olur.

- [Kahkaha](http://www.kadinvekadin.net/kahkaha.htm) attıkça kafanız rahatlar daha kolay ve istekli çalışırsınız. [Motivasyon](http://www.kadinvekadin.net/motivasyon.htm)unuzu arttırır.

**- Gülmek üzerine yapılan pek çok araştırmada; daha çok gülen kişilerin, daha**[**özgüven**](http://www.kadinvekadin.net/ozguven.htm)**li,**[**pozitif**](http://www.kadinvekadin.net/pozitif.htm)**, kendinden emin ve değişen koşullara daha kolay adapte oldukları görülmüştür.**

- Günde 10 dakika gülmek, 30 [kalori](http://www.kadinvekadin.net/kalori.htm) yakmak demek. Süre artarsa , yakılan kalori de artar.

- Gülmek [hafıza](http://www.kadinvekadin.net/hafiza.htm)yı güçlendirir.

#  ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ, MAHİR BÜYÜKDOLU NİSAN 2018