

Światowy Dzień Uśmiechu - pierwszy piątek października

Światowy Dzień Uśmiechu to radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku.

Symbol ten reprezentować ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo jak się okazuje, znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora. W ciągu ostatnich kilku dekad rozwinęła się nawet nowa dziedzina badań nad tym zjawiskiem, zwana gelotologią. Dzięki niej potwierdzono naukowo, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Oznacza to, że nawet zmuszanie się do uśmiechu może poprawić nastrój. Istnieje aż 19 rodzajów uśmiechu, które angażują od 5 do 53 mięśni twarzy. Częstotliwość uśmiechu zmienia się z wiekiem – podczas gdy dzieci szczerzą zęby (lub dziąsła – w przypadku tych najmłodszych) nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie. Jeśli więc chcemy podnieść tę niezadowalającą średnią, wystarczy spojrzeć na swoje pociechy lub częściej przebywać w towarzystwie osób uśmiechniętych – szwedzcy naukowcy dowiedli, że śmiech jest po prostu zaraźliwy.