

Smiech

4 BODY



Podľa Dr. Madana Katariu, lekára z univerzity v indickom Bombaji sa deti smejú 300-krát denne. Keď dospejú, zníži sa toto číslo na 7 až 15-krát. Smiech je však pre naše fyzické a duševné zdravie taký dôležitý, že sa oplatí mať ho v živote viac.

Ako smiech vplýva na naše šťastie

- Pomáha uvoľňovať depresiu a stres.
- Zmierňuje príznaky sennej nádchy, bolesť a pomáha nám lepšie zvládať nepokoj.
- Chráni nás pred chorobami, pomáha zvyšovať počet T buniek, ktoré ničia rakovinotvorné bunky a vírusy.
- Stimuluje imunitný systém, čím pomáha pri pooperačnej liečbe, ale aj pri liečbe chorôb.
- Znižuje hladinu cukru v krvi a a pomáha zlepšovať znášanlivosť glukózy u diabetikov, ale aj zdravých ľudí.
- Vyvoláva viac pozitívnych emócií a zvyšuje kreativitu.
- Zlepšuje našu schopnosť riešiť problémy.
- Uvoľňuje napätie a pomáha lepšie znášať nepríjemné situácie.
- Spája ľudí. Neexistuje nič príjemnejšie ako zasmiať sa na vtipy spolu s priateľom alebo rozosmiať ľudí okolo seba.
- Pomáha predchádzať srdcovému infarktu. Vedci dokázali, že sledovanie komédie dokáže rozšíriť cievy natoľko, že prietok krvi sa zvýši o 22 %, čo spôsobuje divákovi príjemné pocity. Sledovanie nepríjemného filmu nám, naopak, tepny zúži a prietok krvi sa môže znížiť až o 35 %.

Mäkké drogy

5 BODOV



Takzvané mäkké drogy, napríklad marihuana alebo extáza, sú dnes vo svete veľmi rozšírené. Podľa Svetovej správy o drogách OSN z roku 2007 je obchod s marihuanou, s približne 160 miliónmi užívateľov, najrozsiahljším nezákonným obchodom s drogami na svete.

Niektorí ľudia sú presvedčení, že marihuana patrí k relatívne neškodným mäkkým drogám, ktoré možno užívať pravidelne bez akýchkoľvek dlhodobých účinkov. Rozšírené je aj tvrdenie, že pomáha pacientom trpiacim rôznymi chorobami vrátane onkologických ochorení, HIV a roztrúsenej sklerózy. Existuje však aj mnoho dôkazov, že má aj rôzne nepriaznivé účinky na psychiku človeka, pravidelným užívaním môže spôsobiť napríklad paranoju.

Okrem psychických chorôb musíme myslieť aj na jej negatívny vplyv na naše fyzické zdravie. Ak ju fajčíme, škodí napríklad pľúcami. Mnohí ľudia sú presvedčení, že fajčenie marihuany je už takmer polcestou k tvrdým drogám ako sú kokaín a heroín.

Takýto prechod môže viesť aj k ďalším problémom. Je pravdepodobnejšie, že človek, ktorý sa musí dostať k svojej droge, sa zadlží alebo zapletie do trestného činu. Obe drogy, kokaín aj heroín, sú veľmi návykové, na dosiahnutie uspokojivého psychického stavu ich človek potrebuje čím ďalej, tým viac. O nepríjemných vedľajších účinkoch a pocitoch paranoje a depresie ani nehovoriac. Zlepšujú teda mäkké drogy našu psychickú pohodu? Nuž, krátkodobo (možno len na 30 minút) áno. Ak však zohľadníme všetky riziká a dlhodobú závislosť, znie odpoveď jednoznačne nie.

