

## РОЛЬ ПРАЗДНИКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Существуют разные типы праздников, но все они в большей или меньшей степени характеризуются свободным временем, отсутствием трудовой деятельности, отдыхом, радостью, пиршеством, весельем, определенными ритуалами, танцами.

В Толковом словаре В. Даля праздник так и описывается ... «день, посвященный отдыху, не деловой, не рабочий... день, празднуемый по уставу церкви, или же по случаю и в память события гражданского, государственного, или по местному обычаю», то есть во время праздника мы выделяем какое-то событие из потока других событий.

Праздники - играют важную роль в жизни человека; это явление многоаспектное. Праздник освобождает нас от монотонности повседневного быта; это некий «перерыв повседневности», когда мы забываем о работе, проблемах, неприятностях; мы отвлекаемся от забот, с нетерпением ждем празднества, погружаемся в приятные хлопоты, связанные с праздником. Праздники - это средство сохранения нашего духовно-душевного равновесия; это основа эмоционального состояния человека. Праздники развлекают нас. Благодаря им возникают приятные воспоминания, шумные компании, коллективные фотографии.

Праздник является основой нашей социальной жизни; он соединяет людей узами общности, порождает чувство коллективности; это некая коллективная игра. На празднике люди, более чем где-либо, ощущают свое единство с другими, открыто демонстрируют себя и в таком же качестве видят других.

Праздники - явление гуманистическое. Важнейшее гуманистическое начало праздника - одобрение и ободрение. Во время праздников мы поздравляем друг друга, выказываем внимание не только к тем, кто рядом (сверстники, коллеги по работе, родственники), но вообще к людям.

Праздники рождают опыт человеческих отношений, они прививают и развивают желание и умение неформально общаться, солидаризироваться. В праздничные дни мы общаемся, поздравляя друг друга. Празднику противопоказаны жесткий режим. Именно праздничная свобода и вольность общения рождают совместимость людей.

Праздник это средство познания семейных ценностей, традиций. Праздник предоставляет каждому и нас шанс самореализации, самовыражения. Мы воплощаем в праздниках свою духовность, самостоятельность, независимость. Человеку необходимы творческое самовыражение и духовное обогащение, особенно это необходимо детям.

Праздники воплощаются в музыке, песнях, стихах, пословицах и поговорках; в них заложены различные заповеди, запреты, советы, наставления, правила поведения и это - основа для нравственного развития человека.

Праздники оказывают влияние и на наше на состояние здоровья. Согласно исследованиям, стресс снижается до минимума, а чувство счастья поднимается до максимума после того, как человек провел в компании родных и близких порядка 6 часов.

Пение и танцы, сопровождающие праздник, также влияют на здоровье тела и дух человека. Например, пение улучшает состояние и функции легких, укрепляет диафрагму, стимулирует кровообращение, насыщает ткани кислородом, повышает иммунитет. Согласно исследованиям, уровень иммуноглобулинов у хористов после часового пения заметно выше, чем до него. Пение –это еще хороший естественный антидепрессант. В процессе пения организм человека вырабатывает эндорфины – гормоны счастья.

Укрепляет иммунную систему и просмотр комедий в праздничные дни. Американские ученые провели исследование. В нем одна половина женщин смотрела скучнейшие видеоролики, а вторая - кинокомедии. Потом у обеих групп взяли образцы клеток иммунной системы и добавили их в пробирки с раковыми клетками. Выяснилось, что у самых активных хохотушек клетки иммунной системы успешнее других сражались с раком.

Здоровая еда, сдобренная специями, также способна помочь нашему организму. Например, корица, мускатный орех и гвоздика обладают антиоксидантными свойствами. Корица помогает нормализовать давление и уровень сахара в крови. Мускатный орех обладает противовоспалительным и антибактериальными свойствами. Имбирь помогает бороться с воспалением, снижает риски диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает пищеварение и положительно влияет на работу мозга.

В праздничные дни невероятно полезным оказывается дарение и получение подарков. Согласно исследованиям, при получении подарка в нашем мозге высвобождается нейромедиатор дофамин, который отвечает за чувство радости и благополучия. Поэтому, если хотите повысить свое настроение и интерес, чаще принимайте подарки. При дарении, подарка, вместе с обнимашками, происходит высвобождение гормона окситоцина, его еще называют «гормоном объятий», он также благотворно влияет на наше эмоциональное состояние, снимает тревожность, улучшает самочувствие.

Праздники помогают человеку и в достижении жизненных целей. Согласно исследованиям, у мужчин успех в достижении цели, которая поставлена во время праздника, повышается на 22%. У женщин секрет успеха отличается от мужского. Дамы достигают наилучшего результата, когда имеют возможность делиться своими планами с подругами.



И в завершении, еще одна польза праздника: набранный во время праздников заряд бодрости помогает с легкостью и радостью вернуться в рабочие будни.

Так что, уважаемые читатели, настраивайтесь на волну праздничных дней! Проводите их только с пользой

для себя, для своих родных и близких, а также с пользой для коллег по работе!

*Информацию подготовила психолог Орехво О.В.,  
УЗ «Гродненский ОЭД»*