НЕЩИРІ ПОСМІШКИ ШКОДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю

Необхідність "надівати" на обличчя час від часу в офісі "професійну посмішку", що приховує ваші дійсні пориви і стан душі, тобто проти вашої волі, здатна викликати такі розлади, як депресія і підвищений артеріальний тиск, негативно позначатися на імунній системі. Докази із цього приводу виявив професор Цапф з університету Гете у Франкфурті-на-Майне, який публікує свої виводи в німецькому журналі Apotheken Umschau,

Дослідник переконаний, що для нормалізації самопочуття необхідно робити перерви в процесі постійного носіння удаваної посмішки - зникати з очей в якому-небудь "темному кутку" і додавати особі таке вираження, якого просить внутрішній душевний стан.

Це стосується, перш за все, продавців, працівників довідкових служб і готельного господарства, офіціантів, продавців-консультантів - усіх тих, хто на вимогу адміністрації зобов'язаний зустрічати відвідувача або клієнта "привітною посмішкою".

До своїх висновків німецький психолог прийшов на основі спостереження протягом двох років за розбитими на дві групи чотирма тисячами добровольців, які відповідали на телефонні дзвінки у вигаданому комутаторному центрі.

Всі вони піддавалися грубому і навіть хамському поводженню з боку "клієнтів". При цьому одним дозволялося відповідати на хамство різкостями, а іншим - лише терпляче зносити образи і посміхатися.

Як встановив учений, в тих, хто не стримував себе, спочатку фіксувалося прискорення серцебиття, яке потім швидко припинялося. Ті ж, кого змушували терпіти і посміхатися, ще довго після завершення неприємного дзвінка переживали відчуття, схожі із стресом і підвищеною частотою ударів серця.

"Щоразу, коли людина змушена пригнічувати свої дійсні відчуття, вона відчуває негативні наслідки, - резюмує професор Цапф. - Ми всі здатні управляти своїми емоціями, але це стає вельми важким заняттям, коли доводиться так поступати протягом тривалого періоду часу".