**Fundacja Dr Clown w autobusach i tramwajach 12 miast świętuje Światowy Dzień Uśmiechu i 25-lecie swojej działalności**

**4 października, przypada Światowy Dzień Uśmiechu, ustanowiony w celu zwracania uwagi na znaczenie serdeczności, radości życia i bezinteresownego uśmiechu. Według badań życzliwe zachowania wobec innych ludzi mogą poprawiać odporność psychiczną i łagodzić objawy depresji. Śmiech z kolei pozwala zredukować ból nawet o 30 proc. i obniżyć poziom stresu o 20 proc. Fundacja Dr Clown, obchodząca właśnie 25-lecie swojej działalności, zaprasza do świętowania Dnia Uśmiechu już w ten piątek w 12 miastach Polski, podczas specjalnych przejazdów miejskimi autobusami i tramwajami, w których wolontariusze opowiedzą o znaczeniu terapii śmiechem. W tym dniu Fundacja rozpoczyna też współpracę z koncernem technologicznym Fujifilm pod hasłem „Podarujmy światu więcej uśmiechów”. Dzięki zaangażowaniu Fujifilm wolontariusze Fundacji wywołają na twarzach małych pacjentów w szpitalach jeszcze więcej radości.**

Od 1999 r. w pierwszy piątek października obchodzimy **Światowy Dzień Uśmiechu**, którego pomysłodawcą jest Harvey Ball, twórca tzw. *smiley face* – znanego na całym świecie symbolu żółtej, uśmiechniętej twarzy. W tym dniu przypominamy o tym, **jak ważne w życiu są życzliwość, bezinteresowny uśmiech i radość życia**.

*W ciągu 25 lat naszej działalności wywołaliśmy już w Polsce* ***ponad milion uśmiechów. Środki zbierane przez fundację, m.in. z wpłat , są przeznaczane w dużej mierze na finansowanie szkoleń Doktorów Clownów, ich wyposażenia i dojazdów oraz na organizację dobroczynnych akcji specjalnych*** – mówi **Agata Bednarek, prezeska Fundacji Dr Clown**. – *Wspieramy procesy leczenia naszych podopiecznych poprzez wykorzystanie* ***dobroczynnych właściwości uśmiechu****. Dobry humor, uśmiech i życzliwość wobec innych mają ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego obu stron tych relacji. Chcemy o tym przypominać tak w Dzień Uśmiechu, jak i przez cały rok.*

Fundacja Dr Clown, która obchodzi właśnie **25-lecie swojej działalności** i od lat wyznacza w Polsce standardy terapii śmiechem, w Światowym Dniu Uśmiechu rozpoczyna współpracę z Fujifilm, japońskim koncernem technologicznym, z 90-letnim doświadczeniem w tworzeniu innowacji. Firma działa m.in. w obszarze fotografii, urządzeń i systemów medycznych – zarówno z zakresu profilaktyki, diagnostyki i terapii, systemów poligraficznych. *Realizując cel grupy „Podarujmy światu więcej uśmiechu”, staramy się nie tylko tworzyć produkty i usługi, ale angażować w ważne inicjatywy. Mamy nadzieję, że dzięki współpracy Fundacji Dr Clown z Fujifilm kilka tysięcy małych pacjentów podczas wizyt w szpitalach nie tylko otrzyma od Doktorów Clownów powód do uśmiechu, ale też zatrzyma go na pamiątkowym zdjęciu* – mówi **Paweł Augustyn, Prezes i Dyrektor Zarządzający Fujifilm w Regionie Europy Środkowo-Wschodniej**.

**Fundacja Dr Clown rusza autobusami i tramwajami w całej Polsce, aby wzbudzić radość**

Oprócz tego 4 października **w 12 polskich miastach** Doktorzy Clowni będą **opowiadać o Fundacji i terapii śmiechem w miejskich autobusach i tramwajach**, udostępnionych dzięki uprzejmości lokalnych przewoźników. Pełna lista miast, w których odbywa się akcja, oraz numerów poszczególnych linii autobusowych dostępna jest [tutaj](https://www.drclown.pl/o-fundacji/aktualnosci/zapraszamy-na-przejazdy-wesolymi-autobusami-w-12-miastach-polski-z-okazji-swiatowego-dnia-usmiechu-i-25-lecia-fundacji-dr-clown).

**Życzliwość zwiększa poczucie sensu w życiu i łagodzi objawy depresji**

Jak wykazują [badania](https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/14145-dobro-tkwi-w-szczegolach-psychologiczna-sila-zyczliwosci), własne serdeczne zachowanie oraz zwracanie uwagi na życzliwość w otoczeniu **zmniejszają objawy depresji czy lęku.** Według [badań amerykańskich psychologów](https://www.frontiersin.org/journals/virtual-reality/articles/10.3389/frvir.2022.1004162/full) mogą one również wpływać na **zdrowie mózgu i zwiększenie odporności psychicznej**. Co ciekawe, **nawet wymuszony uśmiech pozytywnie wpływa na zdrowie i poprawę humoru**, ponieważ organizm nie wyczuwa różnicy pomiędzy śmiechem prawdziwym i sztucznym.

**Badania potwierdzają skuteczność terapii śmiechem**

Według badań, w leczeniu bólu przewlekłego terapia śmiechem przyniosła jego średnią redukcję nawet o 30 proc. ([„The Journal of Pain”](https://www.jpain.org/)). Wśród osób z niepełnosprawnościami program terapii śmiechem doprowadził do poprawy samopoczucia o 35 proc. oraz **zmniejszenia poziomu stresu** o 20 proc. ([„Disability and Rehabilitation”](https://www.tandfonline.com/journals/idre20)). Terapię śmiechem stosuje przy leczeniu wielu chorób i schorzeń, m.in. [nowotworów](https://pedagogikacyrku.pl/wiedza/terapia-smiechem/terapia-smiechem-na-swiecie).