

GELOS

darmowy lek na wszystko

czyli śmiech na poważnie

Śniły Wam się kiedyś komedie? Dziesiątki gagów. Scenariusz układał się w niewiarygodnie śmieszną całość, stereo i w kolorze. Śmieliście się aż boki bolały. Tak głośno, że obudził Was własny śmiech? Jeżeli tak, to co wtedy czuliście? Radość? Rozluźnienie? Do pierwszego telefonu od szefa lub do momentu włączenia telewizora świat wydawał Wam się weselszy, lepszy, a Wy bardziej pogodni i jakby zdrowsi?

Wszystkie tego typu przypadki są, być może, oznaką działania mechanizmu obronnego naszego organizmu. Są to podpowiedzi, co powinniśmy zrobić aby uniknąć lub złagodzić skutki atakujących nas przypadłości. Możliwe, że podświadomość przekazuje nam wskazówki jak mamy postępować. Oczywiście mówimy tutaj o sferze psychicznej. Jednakże związek naszej psychiki z chorobami natury fizycznej jest tak ścisły, że nawet najbardziej sceptycznie nastawieni lekarze już tego nie negują. Problemem jest jednak wyszukanie i prawidłowe odczytanie znaków, jakie daje nam nasza psychika. W tej dziedzinie „droga daleka przed nami”. Łatwiej jest na podstawie potwierdzonych badaniami przypadków programować umysł tak, aby wspomagał leczenie konwencjonalne.

Zdarzyło się to w jednym z amerykańskich szpitali. Pacjenta z zaawansowaną chorobą nowotworową wypisano do domu, ponieważ w tym stadium rozwoju choroby pomóc mogło już tylko oczekiwanie na „cud” - jak powiedział lekarz prowadzący. Dodał, że powinien on ostatnie kilka tygodni, które mu pozostały, spędzić na sprawianiu sobie samych przyjemności. Traf chciał, że pacjent był kinomanem uwielbiającym komedie. Nie wyjeżdżając z miasta wynajął pokój w hotelu, a następnie z pobliskiej wypożyczalni wideo wypożyczył wszystkie komedie, które były w jej posiadaniu. Przez kolejne tygodnie spał, jadł zamówione do pokoju jedzenie i śmiał się, oglądając komedie. W ten sposób zapomniał o chorobie i wyroku wydanym przez lekarzy. Kiedy ponownie - wzbudzając zdziwienie lekarzy faktem, że wogóle żyje - trafił na badania, okazało się, że choroba jest w stadium dającym nadzieję na całkowite wyleczenie. Cud to czy przypadek? I jedno, i drugie. Cud, bo jak się okazuje śmiech ma cudowną moc uzdrawiania.



W Ameryce i krajach Europy zachodniej wraz z rozwojem nauk medycznych rozwijają się dziedziny nauki wspomagające leczenie konwencjonalne. Jedną z nich jest gelotologia (gr. *gelos* - śmiech). Jest to terapia służąca wykształceniu umiejętności rozładowania napięć emocjonalnych i stresu, a także profilaktyce zdrowia. Opiera się ona na założeniu, że spontaniczny śmiech pomaga odreagować stres, konflikty i frustracje.

„Śmiech to zdrowie”. Każdy zna to powiedzenie. Mało kto jednak orientuje się jak wiele w nim prawdy. Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała, usprawniając ich funkcjonowanie. Zbawiennie wpływa np. na dotlenienie mózgu i całego organizmu, a także usuwanie dwutlenku węgla i toksyn z płuc. Przyspieszając bicie serca wpływa nie tylko na nie, ale tym samym na cały organizm, gdyż szybciej krążąca krew dostarcza większą ilość tlenu do organizmu. Gdy się śmiejemy wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, mięśnie żebrowe i brzucha. Ich praca powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca wspomagając krwiotok. Podczas śmiechu zwiększa się wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, łagodzących bóle i poprawiających samopoczucie. W związku z tym lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy. Śmiech redukuje m.in. chrapanie, gdyż oddziałuje bardzo dobrze na mięśnie podniebienia i gardła.

Stosowanie darmowego niemalże środka terapii, jakim jest śmiech, wzbudza coraz większe zainteresowanie w środowisku medycznym. W Polsce np. terapię tego typu stosuje się w wielu szpitalach dziecięcych na zasadzie zabawy z clownami. W szpitalach dla dorosłych z kolei stosuje się grupowe sesje terapii śmiechem.

Jednym z ojców terapii śmiechem był Norman Cousins, chorujący na zapalenie stawów - bolesną chorobę zwyrodnieniową. Nie zaakceptował on perspektywy przedwczesnej śmierci, rozpoczął więc poszukiwanie terapii dającej mu szansę na wyzdrowienie i sam sobie ją zaaplikował.

Jak powszechnie wiadomo, najlepsze efekty w medycynie daje profilaktyka. Jest to najskuteczniejsza i najtańsza metoda zmniejszania ilości pacjentów, gwarantująca dożycie późnej starości bez nieprzyjemnych niespodzianek zdrowotnych. Często jest tak, że poszukujemy skomplikowanych procedur medycznych lub wyszukanych drogich lekarstw. Po czasie okazuje się, że rozwiązanie mamy w zasięgu ręki i nie wymaga ono ponoszenia dużych kosztów. Śmiejemy się więc, a nie tylko będziemy zdrowsi ale także będzie nam lepiej ze sobą.

Kazimierz Kozłowski

