

Smijeh kao lijek (Can laugh be a medicine?)

Krunoslav Capak, Goranka Petrović
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Ljekovitost smijeha se odavno koristi u medicini. Među najranijim pisanim zabilješkama o zdravstvenim dobrobitima humora su Mudre izreke u Bibliji, a neki kirurzi su još u 13. st. koristili humor kako bi pacijentima odvratili pažnju od boli tijekom zahvata. Učinci smijeha na zdravlje bili su predmet istraživanja medicinskih krugova početkom 20. stoljeća, a u novije vrijeme publicirane su znanstvene činjenice o mehanizmu ljekovitog djelovanja smijeha.

Tako je utvrđeno da smijeh smanjuje razinu hormona stresa kao što su adrenalin, dopamin i kortizol, i tako neutralizira njihove učinke na kardiovaskularni sustav kao što je vazokonstrikcija i porast krvnog tlaka. Također, utvrđeno je da se smijehom povećava broj i aktivnost NK stanica, broj aktiviranih T-limfocita, proizvodnja protutijela od strane B-limfocita (npr. IgA koji je odgovoran za lokalni imunitet sluznica, IgG), aktivnost komponente komplementa 3, kao i razina gama interferona, što sve doprinosi boljoj učinkovitosti imunološkog sustava. Smijanje je aerobna aktivnost koja aktivira dijafragmu i povećava sposobnost tijela da iskoristi kisik, te izaziva relaksaciju mišića. U tom smislu, naročito je blagotvorno «trbušno» smijanje, tijekom kojeg se najprije opuštaju svi mišići koji nisu uključeni, a nakon prestanka takvog smijanja, opuštaju se i trbušni mišići koji su bili aktivni tijekom samog smijanja. Trbušno smijanje djeluje slično vježbama dubokog disanja, budući da pospješuje izbacivanje zraka iz pluća koji, inače, normalnim disanjem zaostaje u organizmu, što posebno blagotvorno djeluje kod emfizema i drugih bolesti respiratornog sustava. Smijeh povećava otpuštanje endorfina u mozgu, čime se smanjuje osjetljivost na bol, jačaju pozitivne emocije i povećava opći osjećaj dobrostanja. Stoga se «terapijski smijeh» koristi za ublažavanje i liječenje psihičkih i emocionalnih problema, te kao komplementarna metoda pomaže da se osoba suoči i nosi sa svojom bolešću.

Iako još nigdje nije zabilježeno da je sam smijeh izliječio neku bolest, prije navedeni pozitivni fiziološki učinci pouzdano smanjuju razinu stresa, povećavaju kvalitetu života, i tako pridonose učinkovitijem liječenju raznih bolesti. Uzimajući u obzir ovu činjenicu, mnoge su bolnice u svoje programe uključile i terapiju smijehom kao jedan od terapijskih postupaka. Znanstvenici opisuju različite vrste humora. Gledanje komičnog filma ili knjige primjer je pasivnog humora. Stvaranje humora je aktivni humor koji uključuje stvaranje smiješnih situacija ili pronalaženje smiješne strane u stresnim situacijama. Čini se da osobe sa sposobnošću pronalaženja humora u svakodnevnim događajima imaju veću šansu očuvati i poboljšati svoje zdravlje. Stoga se svakodnevno smijte, aktivno ili pasivno, i uživajte u učincima smijeha na vas same ili na ljude oko vas. I, ne zaboravite da je smijeh besplatan i nema poznatih štetnih nuspojava.