

Gregory Jantz: Léčivá síla smíchu. Humor je přirozeným lékem proti bolesti a posiluje paměť

- editor007 | 25. června 2024

SVĚT: Humor je přirozeným lékem proti bolesti a může dokonce posilovat paměť.

Moudrost lze někdy nalézt na nepravděpodobných místech. Platí to i o těchto slovech z hitu známého písničkáře Jimmyho Buffetta z roku 1977: „Kdybychom se nemohli smát, všichni bychom se zbláznili.“

Pochybuji, že zesnulá velká ikona populární hudby nabízela seriózní komentář k duševnímu zdraví nebo že věděla, že její tvrzení má vědecké opodstatnění. Ale jeho malá věta obsahuje velký vhled.

Že smích se vyplácí, není žádný vtip - důkazů o tom, že soustavný smích skutečně prospívá duševnímu, tělesnému a emocionálnímu zdraví, přibývá.

Přínos smíchu pro pohodu celého člověka je nepopíratelný - od snížení stresu přes posílení imunitních funkcí až po zlepšení kardiovaskulárního zdraví a posílení sociálních vazeb. Začlenění smíchu do každodenního života, ať už prostřednictvím sociálních interakcí, humorných aktivit nebo hledání radosti v absurditách života, může mít hluboké a trvalé účinky na naše celkové zdraví a štěstí.

Jako věřící člověk, který vyrostl v rodině, kde se četlo Písmo, si vážím vodítek, která nabízí biblická moudrost, včetně tohoto starozákonního přísloví: „Radostné srdce - nejlepší lék, ztrápený duch je kostižer.“ (Přísloví 17,22). Již před tisíciletími si autoři Písma uvědomovali, jakou odměnu a regenerační hodnotu mají smích a radost.

Nyní se posuneme o mnoho století dopředu, do roku 1979, kdy Norman Cousins vydal svou přelomovou knihu Anatomie nemoci, jednu z prvních knih, která se zabývala léčivými vlastnostmi smíchu. Cousins byl většinou Američanů dobře znám jako dlouholetý redaktor tehdy populárního časopisu Saturday Review. Byl také autorem 15 uznávaných knih a uznávaným řečníkem po celé zemi.

Ve své „nemocné“ knize Cousins popsal ohromující účinky smíchu na svůj boj s ankylozující spondylitidou, ochromujícím onemocněním pojivové tkáně. V zoufalé snaze zmírnit těžký zánět páteře a kloubů použil smích jako ústřední prvek svého léčebného režimu. Poslouchal komediální alba a sledoval filmy, které ho rozesmávaly. Zjistil, že deset minut srdečného smíchu mu přinese dvě hodiny spánku bez bolesti.

Cousinovo zjištění, že smích může změnit průběh jeho nemoci, vyvolalo v lékařských kruzích obrovský zájem. V následujících letech byly empirické důkazy jeho tvrzení opakovaně dokumentovány. Vědci zjistili, že lidé, kteří mají rádi humor, se nejlépe vyrovnávají s širokým spektrem onemocnění.

Jako odborník na duševní zdraví, který pracuje již 40 let, s Cousinsovým přístupem plně souhlasím. Poskytl jsem poradenství tisícům lidí, kteří se potýkali s depresemi, úzkostmi, závislostmi a mnoha dalšími potížemi. Kromě toho, že naše klienty vedu cílenými a často náročnými terapeutickými

postupy, se svým týmem se neustále snažíme vytvářet prostředí plné legrace a zábavy. To proto, že víme, že jak praví výše uvedené přísloví, veselé srdce je skutečně dobrý lék a podporuje uzdravení.

Trvalý přínos smíchu

Smích je univerzálním jazykem radosti a již dlouho je oceňován jako silný elixír pro duši. Kromě schopnosti zlepšit náladu a oživit vztahy má však smích hluboký vliv na naše fyzické i duševní zdraví. Zde jsou některé ze způsobů, jakými smích pozitivně ovlivňuje náš život:

Snížení stresu. Smích slouží jako přirozený prostředek proti stresu, protože spouští uvolňování endorfinů, tělesných hormonů dobré nálady. Tyto neurochemikálie nejen zlepšují náladu, ale také pomáhají zmírnit pocity obav a napětí. Výzkumy naznačují, že i očekávání smíchu může snížit stresovou reakci organismu, což vede k uvolněnějšímu stavu mysli.

Posílení imunitního systému. Studie prokázaly, že smích může posílit funkci imunitního systému tím, že zvyšuje produkci ochranných buněk a protilátek. To může vést k posílení obrany proti patogenům, snížení rizika onemocnění a podpoře celkového zdraví.

Kardiovaskulární zdraví. Přestože nenahrazuje pravidelné cvičení vyvolávající pocení, mnoho studií prokázalo, že soustavný smích přispívá ke zdravému srdci. Když se smějeme, naše cévy se rozšiřují, což zlepšuje průtok krve a okysličení celého těla. To může vést ke snížení krevního tlaku, snížení rizika srdečních onemocnění a zlepšení stavu cév.

Úleva od bolesti. Smích působí jako přirozený lék proti bolesti a přináší úlevu při chronických i akutních potížích. Když se smějeme, naše tělo uvolňuje endorfiny, které nejen zlepšují náladu, ale také tlumí signály bolesti v mozku. Smích navíc stimuluje produkci přirozených chemických látek, které tlumí bolest, a poskytuje tak vítané rozptýlení od fyzického nepohodlí.

Uvolnění svalů. Zažili jste někdy příjemný pocit uvolnění a relaxace po srdečném smíchu? Smích vyvolává uvolnění svalů a pomáhá zmírnit napětí a ztuhlost. To může mít hluboký význam pro osoby s onemocněním, jako je fibromyalgie nebo chronická bolest svalů, a nabízí přirozený a příjemný způsob, jak zmírnit nepohodlí.

Sociální propojení. Smích je silným společenským mazivem, které podporuje vazby mezi jednotlivci a posiluje vztahy. Společný smích vytváří pocit přátelství a propojení a zároveň snižuje pocity osamělosti a izolace. V dnešní digitální době, kdy jsou osobní interakce často nahrazovány virtuálním kontaktem, je význam smíchu pro podporu skutečného lidského spojení zásadní.

Kognitivní přínosy. Bylo prokázáno, že smích zvyšuje paměť, produktivitu, kreativitu a schopnost řešit problémy. Díky stimulaci uvolňování dopaminu, neurotransmiteru spojeného s potěšením a odměnou, může smích zlepšit soustředění a duševní jasnost, což vede ke zvýšení kognitivního výkonu v mnoha ohledech.

Krok ven z deprese a úzkosti. Do svých knih *Healing Depression for Life* (Léčení deprese na celý život) a *The Anxiety Reset* (Reset úzkosti) jsem zahrnul popisy toho, jak je smích důležitou součástí léčení obou těchto stavů. Fyziologické a psychologické přínosy smíchu přinášejí úlevu těm, kteří uvízli v temnotě nebo trápení. V dobách zoufalství může dobrý smích poskytnout tolik potřebný oddech a nabídnout záblesk světla v mrákotách. Smích sám o sobě možná není lékem na klinickou depresi a úzkostné poruchy, ale jistě silně přispívá k uzdravení.

Praktické způsoby, jak vnést do svého života smích

Ve světě, kterému často dominuje stres, termíny a znepokojivé zprávy, nám někdy může připadat, že

hledání důvodů ke smíchu je luxus, který si nemůžeme dovolit. Jak jsme si však ukázali, smích má tak velký přínos pro naše celkové zdraví, že by měl být neodmyslitelnou součástí našeho každodenního života. Jak tedy můžeme do svých životů vnést více smíchu, zejména v obdobích, kdy se nám zdá, že nám nejméně schází? Začněte zde:

Najděte humor v každodenních situacích. Život je plný ironie a nesrovnalostí. Zkuste pozorovat své okolí z hravé perspektivy a hledat humor ve všedních situacích. Tato změna úhlu pohledu může změnit frustrující situaci v odlehčenou.

Neberte život příliš vážně. Dovolte si být hloupí a přijímejte nedokonalosti, a to jak u sebe, tak u druhých. Chyby a nezdary jsou součástí lidské zkušenosti – a smát se jim může učinit život snesitelnějším a příjemnějším.

Trávejte čas s veselými lidmi. Stýkejte se s přáteli a členy rodiny, kteří mají smysl pro humor. Jejich smích je nakažlivý a za chvíli se budete smát s nimi.

Pravidelně sledujte nebo poslouchajte něco vtipného. Následujte příkladu Normana Cousinse a věnujte každý den nějaký čas zábavnému filmu, televiznímu pořadu nebo stand-up komediálnímu speciálu. Poslouchajte humorný podcast nebo audioknihu během cesty do práce nebo při domácích pracích.

Hrajte si s dětmi nebo domácími zvířaty. Děti a zvířata jsou experti na spontánní radost. Zapojte se s nimi do hravých aktivit a zjistíte, že jejich radost ze života zvýší i tu vaši.

Pořádejte herní večery. Interaktivní stolní hry, šarády nebo karetní hry, které podporují hravé soutěžení, mohou být fantastickým zdrojem smíchu a radosti mezi přáteli a rodinou.

Vyzkoušejte nové zážitky. Vystupte ze své komfortní zóny a vyzkoušejte aktivity, jako je karaoke, hodiny improvizace nebo jógy smíchu. Nové zkušenosti mohou vést k nečekaným okamžikům lehkosti a bezstarostnosti.

Vedte si „deník radosti“. Každý den si запиšte tři věci, které vás pobavily nebo rozesmály. Tato praxe nejenže podporuje vděčnost, ale také trénuje váš mozek, aby vyhledával a rozpoznával okamžiky radosti.

Vyžádejte si od svého lékaře „recept na smích“ nebo si ho napište sami. Výzkumníci začali nabádat lékaře, aby svým pacientům psali recepty na pravidelný smích. Jde o to, aby pacienti cíleně vyhledávali příležitosti ke smíchu z terapeutických důvodů. Smích navíc nic nestojí a nemá žádné škodlivé vedlejší účinky.

Protože jsem předtím citoval jedno přísloví, zakončím ho ještě jedním: „Každý den chudáka bývá těžký, dobrotivé srdce však stále hoduje.“ (Příslaví 15,15).

Jsem si jistý, že jste na tom stejně jako já – chceme, aby život byl nepřetržitou hostinou. A smích nám k tomu pomůže.

[ZDROJ](#)