

A humor, a nevetés őrzi az egészséget

Megszámlálhatatlan tudományos vizsgálat eredménye és az orvosok gyakorlati tapasztalatai egyaránt azt bizonyítják, hogy az optimista beállítottságú, jó kedvvel megáldott, humort értékelő betegek gyógyulási eredményei sokkal jobbak, mint a pesszimistáké. Mi több, az optimista beállítottságú páciensek bizonyos betegségekkel szemben is ellenállóbbnak mutatkoznak. A dr. Lakatos László pszichiáter által életre hívott Humorcsoporthoz is ezt a célt szolgálja.

„A humor és a nevetés a legkevesebb, hogy élhetővé teszi az életet. Minden esetben jobban érezzük magunkat egy kiadós nevetéssel fűszerezett élmény (előadás, film, társasági esemény) után. Ha több nem is történik, de ideig-óráig elfelejtjük a napi gondokat, elűzzük magunktól (helyesebben csak egyszerűen hagyjuk elillanni) a stresszt, a feszültséget, a rossz hangulatot. A saját nevetésünk utat mutat számunkra az egészség irányába. Képessé tesz minket másképp látni, hinni, cselekedni és örülni a létezésnek. Ez a megbocsátás ideje önmagunk és mások számára. Szerintem ez maga az élet. Önmagunkon nevetni sokszor nagyon nehéz, mert belülről kevésbé látjuk meg egy probléma vagy nehézség humoros oldalát (lehet, hogy nincs is benne, de akkor kell megpróbálni teremteni ilyet). Az se rossz, ha vannak körülöttünk olyan emberek, akik ebben segíteni tudnak, és megnevetetnek bennünket. A közös nevetés két ember között minden esetben pozitív érzéseket kelt, segít ráhangolódni egymásra. A humor szórakoztat, megnevetet. Ez sem kevés. Van itt azonban más is. A humor, a nevetés számtalan pozitív élettani hatást vált ki, ami oldja a szorongást, csökkenti a stresszt, fokozza az immunrendszer működését, csökkenti a fájdalomérzetet és javítja a hangulatot. A nevetés fizikai szempontból is pozitívan hat a szervezetünkre, hiszen fokozza a légcserét, növeli a szívfrekvenciát, így javítja az egész test oxigénellátását. A nevetés során az agyban endogén morfin hatású hormon (endorfin) szabadul fel, ami javítja a közérzetet, csökkenti a fájdalomérzést és a szorongást” – vallja saját honlapján Lakatos doktor, aki mindehhez élő szóban teszi hozzá:

– Jómagam, a saját pszichiáteri munkám gyakorlatában, szinte minden nap azt tapasztal-

lom, hogy az az orvos, aki képtelen empátiával, oldottan, olykor humorral fordulni a betegekhez, előbb-utóbb fásulttá, kiégetté válik. Velem ellentétben, a jó humorú, pozitív érzelmekkel, olykor akár iróniával kommunikáló orvos nem-hogy elkerüli a szakmai kiegészítést, de a betegek is sikeresebben gyógyulnak. Különböző vizsgálatok eredményei azt igazolták, hogy a nevetés pozitívan hat az emberi idegrendszerre, az endokrin és immunrendszer működésére. Csökkenti például a kortizolszintet, vagyis semlegesíti a stresszhatást. Fokozza továbbá a limfocitaképződést, az ölüsejtek aktivitását, így szerepe van a rákos sejtek elpusztításában is. Hiszek abban, hogy az életük nehéz periódusát élő, pillanatnyi helyzetüket kilátástalannak látó, rosszkedvű embereket is meg lehet nevetetni és ez által jobb kedvre hangolni. A humor segít a testi-lelki gyógyulásban.

Először az Egyesült Államokban indult el a kórházban kezelt súlyos, daganatos betegek „humorterápiája”, aminek részeként a betegeknek olvasásra vicclapokat adtak, humoros videókat vetítettek nekik, sőt a kezelés részeként a „humorterapeuta” tréfás mondásokkal, viccekkel is szórakoztatta őket. A kórházban fekvő gyermekeknek az utazó „bohócdoktorok” hoztak vidámságot és nevetést. Vizsgálták is a humorterápia hatását: elsősorban daganatos betegeknél mérték a hatást. Meglepőek voltak az eredmények: elsősorban az immunműködés javulása volt tapasztalható, így ma már hivatalosan is elismert, kiegészítő terápiaként alkalmazzák az USA-ban. Természetesen az emberek a humorra nem egyformán reagálnak. Vannak olyan élethelyzetek, (például a gyász), amikor az egyén humor iránti fogékonysága csökken, sőt a környezet ilyenfajta megnyilvánulását a gyászoló személy még bántónak is érezheti. Az emberek személyisége a humorra alaphelyzetben is eltérő fogékonyságot mutat, és eléggé különböznek abban is, hogy egyáltalán ki mit talál humorosnak, és mitől támad nevetethetnéje.

– Az Egyesült Államokon kívül a világ más részein is próbálkoztak a humor gyógyító erejének a felhasználásával?

– A vidám lélek jótékony hatását már a Biblia is figyelmünkbe ajánlja: „A vidám elme jó orvossággul szolgál, a szomorú lélek pedig megszáraztja a csontokat”. Egy második javaslat a Példabeszédekben pedig arra utal, hogy az eszünk is jobban működik, ha a lelkünkben

DR. LAKATOS LÁSZLÓ

Dr. Lakatos László 1986-ban, Budapesten végezte a Semmelweis Egyetemet. 1991-ben tett pszichiátriai szakvizsgát. Jelenleg csak magánrendelése van, Székesfehérváron és Budapesten. Elsősorban szorongásos állapotokkal, depressziós eredetű és stressz által okozott panaszokkal (sokszor testi tünetek formájában) küzdő embereket gyógyít. Gyógyszeres és pszichoterápiás kezelést egyaránt alkalmaz. Rendszeresen ír szakmai cikkeket, angol nyelvből fordít szakirodalmat. Egyedi érdeklődési területe a „humorterápia” (részletesen a www.humorcsoporthu honlapon), az emberi evolúció, a pszichoszomatikus (lelki-idegrendszeri háttérű testi tünetekkel járó) betegségek és a placebo hatás vizsgálata. Nagyon fontosnak tartja, hogy a pszichiátria eredményeit, tudományos háttérét a lakosság számára közérthető nyelven megfogalmazza, orvosként a hozzá fordulóknak mindig részletes tájékoztatást nyújtson a lehetséges gyógymódokról. A tudománytalan, az emberek becsapására épülő alternatív módszerekkel szemben viszont kritikus. Mindenkinek azt javasolja: kérdezzen minél többet, mielőtt bármilyen kezelést elfogad!



vidámság lakik: „Légy bölcs fiam, és vidámitás meg az én szívemet, hogy megfelelhessenek annak, aki engem ócsárol”. A 16. században Luther Márton humorterápiát javasolt a depressziósoknak, azt tanácsolta nekik, hogy semmiképp ne maradjanak egyedül, hanem menjenek emberek közé, akik képesek viccelni és megnevettetni őket. A huszadik században egy orvos, Norman Cousins „Egy betegség anatómiája” című önéletrajzi könyvében írta le a humor gyógyító hatását. Ő használta először a humorterápia kifejezést. Saját tapasztalatát leírva elmesélte, hogy reumás ízületi gyulladása miatti fájdalmainak milyen enyhülést hoztak a humoros filmek, amelyeket több napon keresztül, folyamatosan nézett. Elmélete széles körű figyelmet kapott világszerte, és 1998-ban feltehetően az ihlette, a „Patch Adams” című film alkotóit is. Abban Robin Williams egy bohócdoktort alakít, aki humorral, viccel, játékkal gyógyítja a beteg gyerekeket. A film a valódi orvosként dolgozó főhős saját tapasztalatain alapul, 1983-ban megjelent regényéből készült. Ma az USA-ban hivatalos szervezetek (American Association for Therapeutic Humor, International Center for Health & Humor) népszerűsítik a humorterápiát.

Egy indiai orvos, dr. Madan Kataria a cél nélküli nevetés jótékony fiziológiai hatásaira alapozva dolgozott ki egy jóga légzőgyakorlatsort. Annak a hatása megegyezik a nevetéskor tapasztaltakéval: a szaggatott gyakori légzésvétel által nő a szervezetbe jutó levegő mennyisége, általa több oxigénhez jutnak a légzőszervek, a keringési rendszer. Az oxigénben dús vér pedig gyorsítja a keringést, növeli a pulzusszámot, serkenti az emésztőszervek és az immunrendszer munkáját. Ennek az összetett mechanizmusnak a hatékonyabb működése pedig közismerten jobb minőségű egészségi állapotot, illetve a betegeknek a gyógyító folyamatok felgyorsulását eredményezi. Kataria doktor 1995-ben életre hívott egy világméretű mozgalmat, a Hahotaklub-hálózatot. Ezekben a klubokban a foglalkozások vezetői az ott megjelent tagokat valamilyen mulatságosnak tűnő viselkedésre ösztönzik, akik a szerepjáték közben nevetnek a saját viselkedésükön. A nevetés a többi jelenlévőre is átragad. A nevetés terápiás hatása mind a betegre, mind a kezelést végző személyre jó hatással van, mert képessé tesz rá, hogy az adott mentális problémát mindketten kívülről lássák, és ez által rámutathat a megoldásra is. A terápia hasznos lehet azoknál a személyeknél is, akiket foglalkozásuk folytán nap mint nap tömegével érhetnek negatív érzelmek. Így például javára válhat a szociális és gyógyító foglalkozásúaknak, illetve mindazoknak a személyeknek, akik rendszeresen emberekkel foglalkoznak. Egy amerikai vizsgálat (P. Wooten, 1995) érdekes eredményeket mutatott:

a humor tanulható, és javítja a stressztűrő képességet azáltal, hogy növeli az egyén külső eseményekkel szemben érzett magabiztosságát. A vizsgálat szakértői ápolónők két csoportját hasonlították össze humorérzék és a külső események kontrollálhatóságának érzete szempontjából. A vizsgálati csoport egy hatórás humortréningen vett részt. A kontrollcsoporthoz mérten egyértelmű javulást találtak a paraméterekben.

Szerintem minden embernek hasznára válik a humor; azt az életben akkor használhatják sikerrel, ha folyamatosan érvényesülni hagyják a saját, garantáltan kedves és humoros, játékos gyermeki lényüket, amely a legszigorúbb felnőtt lelkében is ott él (csak általában nem juthat szóhoz).

– Mikor határozta el, hogy itthon is megpróbálkozik a humorterápia meghonosításával?

– Egymástól független, de időben szerencsésen egybeeső események segítettek benne. Tudtommal Magyarországon már korábban is működtek az indiai példa nyomán szervezett hahotaklubok, ám ezek általában egymástól elszigetelten tevékenykedtek, és közülük több hosszabb-rövidebb működés után feladta a céljait. Látva a példájukat és okulva a kudarcikon, gyakorló pszichiáterként magam szerettem volna létrehozni egy olyan közösséget, amely a humor eszközeivel segíthet az emberek mindennapi gondjainak az enyhítésében. Akkoriban hozott össze a jó sorsom Laár Andrással, a L'art pour L'art együttes alapító tagjával. Úgy gondoltam, hogy az általa képviselt abszurd humor kiváló segítője lehet törekvéseim megvalósításának. Szándékunk szerint a csoportot elsősorban nem betegek számára szerveztük, hanem olyan embereknek, akik hivatásuk vagy magánéletük folytán stresszel, feszültséggel, olykor szorongásokkal kénytelenek élni, és ezeket önmaguk, a saját, átlagosnál fejlettebb humorérzékük segítségével nem tudják feldolgozni. Év eleje tájékán megalakítottuk a csoportot, volt néhány foglalkozásunk, de a nyári szabadságolások alatt kényszerszünetet tartottunk. Most ősszel, a korábbi tapasztalatokat felhasználva, kissé átalakítva folytatjuk majd a munkát.

– Miért kellett változtatni, mi az, amit másképp csinálnának?

– Adva volt a körülbelül húsz főből álló, a tagsághoz önkéntesen csatlakozó csoport, amelynek tagjai valós élethelyzeteket imitálva, egyszerű, humoros helyzetgyakorlatokat mutattak be a többieknek. Az volt a célunk, hogy ezekkel a játékos szituációkkal megpróbáljuk kizökkenteni a hétköznapi gondokból a társaság tagjait. Általa megtanulják oldani a nap mint nap visszatérő stresszhelyzeteiket. Első buktatónk az időpont-egyeztetés volt, hiszen nagyon nehéz volt egy olyan dátumot találni, amikor a foglalkozás megtartására mindany-

nyian ráérttek volna. A második akadály a foglalkozások előre meghatározott időtartama volt. Eredetileg úgy gondoltuk, elegendő lesz számunkra egy-két óra, ám a gyakorlatban ez nagyon kevésnek bizonyult ahhoz, hogy látható eredményeket produkáljunk.

Tevékenységünk alapcélján és eszközén a jövőben sem kívánunk változtatni, ám konkretizálni szeretnénk a célközönséget és növelni a foglalkozások időtartamát. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy olyan, stresszes foglalkozásokat űző személyeknek szeretnénk egy hosszabb, mondjuk hétfévi, egy-két napos tréninget tartani, akiknek szüksége volna a foglalkozásukkal járó negatív érzelmek feloldási technikájának az elsajátítására. A programban a humor mellett a zene mint feszültség megoldó elem is fontos szerepet kapna. A tréning fő célja a feszültségoldás mellett a betegségek, a kiegész megelőzése lenne.

– A saját praxisában vannak olyan tapasztalatai, amelyek azt mutatják, hogy pszichiátriai betegek állapotán is képes javítani a humor?

– Egyértelműen megmutatkoznak a pozitív hatások. Az, hogy egy pszichoterápiás beszélgetés alatt a beteg számára is érzékelhetően jókedvű, vidám vagyok, hogy olykor-olykor egy vicces, humoros mondatot is becsempészek a mondandómba, mindenképpen jó hatással van a betegek többségére. Némelyek nevetnek rajta, mások csak elhúzzák a szájukat, de ez a jel egy pszichés zavarokkal küszködő betegnél már mindenképpen biztató eredménynek mondható. Persze vannak olyan súlyos kórbán szenvedők is, például a major depressziós betegek, akiket nem lehet humorral kizökkenteni mély apátiájukból, hiszen az ő látásmódjuk teljesen torz képet fest a körülöttük lévő világról. Ebben nincs helye a vidámságnak, a viccnek, a humornak. Az viszont rájuk is jó hatással lehet, ha a terapeutájuk optimista, jó kedvű és empatikus viselkedést mutat. Náluk természetesen nagy tapintattal, körültekintéssel lehet csak alkalmazni a humort, meg kell találni azt az érzékeny egyensúlyt, amikor, a saját maguk által tragikusnak vélt állapotukban még nem érzik sértésnek a terapeuta jó kedvét, de az tudatalanul és jó hatással van rájuk.

LÓRÁNTH IDA

