Terapie smíchem



Kam se ztratil smích?

Lidé se v dnešní době smějí mnohem méně než v minulosti. Statistiky ukazují, že v ponuré době těsně před 2. světovou válkou (1939) se lidé ve Francii v průměru denně smáli 29 minut. Zatímco o 40 let později se tentýž národ směje v průměru pouhých 6 minut denně. Je dobře známým faktem, že **děti se smějí průměrně asi 300 krát denně, zatímco dospělí jen 15 krát denně**.

Historie léčby smíchem

Od Aristotela až do dnešní doby najdeme v lékařské literatuře jasné zmínky o smíchu. **Lékaři starověku doporučovali smích jako prostředek k posilování plic**, francouzský lékař ze středověku jménem Brambille tvrdil, že *"negativní emoce zhoršují stav těžkých ran, zatímco smích a naděje umožňují jejich zahojení"*. V 19. století zase německý lékař Gottlieb Hupland zastával názor, že **smích je jedním z nejdůležitějších faktorů trávení a považoval smích za výbornou léčebnou metodu**. A podobných zmínek bychom našli ještě mnoho.

V roce 1995 založil indický doktor Madan Kataria svůj první klub smíchu. **Léčba smíchem dostala i svůj název – gelototerapie a zejména ve Spojených státech se na tento způsob léčení specializují nejen psychologové, ale i celé instituce.** Dnes na světě existuje více než 6 tisíc klubů smíchu, ve kterých se praktikuje takzvaná Hasayoga – jóga smíchu.

Proč je smích zdravý?

Smích především snižuje stres, jehož nadměrné a dlouhotrvající působení celkově oslabuje náš imunitní systém. Bylo prokázáno, že **když se smějeme na celé kolo, stoupá nám ve slinách a v krvi koncentrace imunoglobulinů a smích tudíž zlepšuje obranyschopnost organismu**

Kromě toho má smích **pozitivní vliv na dýchání, krevní oběh i nervovou soustavu**. Při smíchu **dochází k prohloubení dechu, čímž se zrychluje práce srdce a pročišťují se plíce**. Tato svalová vibrace působí **dále jako masáž na žaludek a střevní trakt, a tak povzbuzuje i naše zažívání**

Při smíchu navíc kromě tepové frekvence **stoupá i krevní tlak a rozšiřuje se výstelka cév**, která pak produkuje více oxidu dusnatého, jenž **omezuje srážlivost krve a má protizánětlivé účinky**. V neposlední řadě smích **zvyšuje práh bolestivosti a působí tedy jako přirozené analgetikum**.

Je známo, že **1 minuta smíchu znamená pro organismus totéž co 45 minut fyzické relaxace**. **Smích je tedy stejně zdravý jako sportování nebo různé relaxační techniky.**

Terapie smíchem v Čechách

Náš největší expert přes smích je MUDr. Karel Nešpor, CSc. – primář Oddělení léčby závislostí mužů v pražské Psychiatrické léčebně Bohnice. V 90. letech pobýval v Indii, zajímá se o jógu a je znám jako lékař, který používá netradiční léčebné metody. Jedna z nich je právě terapie smíchem, o níž vydal již tři knihy.

A co se při „výrobě smíchu“ konkrétně děje?

„Reagují oči: přimhouří se a dochází ke stažení kruhového svalu,“ popisuje Karel Nešpor. *„Tento sval je mimochodem podle posledního zjištění vědců pro smích nejdůležitější. Jeho pohybem se totiž v mozku aktivuje centrum, jež vytváří dobrou náladu. Pomocí moderních zobrazovacích metod můžou tuto oblast vědci měřit a určit, co se děje i v ostatních centrech.“* Nato se začnou pohybovat koutky úst a zatáhnou se šikmo vzad a vzhůru. Uvolní se čelist a celkově dochází k poklesu svalového napětí. Proto se během legrace nedoporučuje cokoli držet nebo stěhovat!

Pulz stoupá a tělem se rozlévají endorfiny, které tiší bolest. Během většího chechotu se pak do práce zapojí i břišní stěna, bránice a její vnitřní část.