ARHIVA

Humor u njezi i terapiji – Smijati se unatoč starosti i bolesti

Autor: croatis.ch **Datum:** 19. svibnja 2023.

Humor olakšava život. Promiče kreativnost i osobnu motivaciju, olakšava komunikaciju i ublažava sukobe. Istraživanja pokazuju da su se prije 40 godina ljudi smijali tri puta više nego danas. Djeca se nasmiješe u prosjeku 400 puta dnevno, a odrasli samo 15 puta. U međuvremenu je i znanost otkrila humor: Vježbe smijeha trebale bi ugodno opuštati, smanjiti stres i ojačati imunološki sustav.

U medicini i danas postoji stanoviti skepticizam oko toga jesu li smijeh i humor „ljekovita metoda“. Mogu li se bolesti tjerati humorom? Moraju li medicinski tretmani i njega biti „smrtno ozbiljni” da bi ih se ozbiljno shvatilo? Čak i ako se u svakodnevnom jeziku kaže „Smijeh je najbolji lijek”, da bi to bilo znastveno priznato potrebno je istraživanje temeljeno na dokazima i kvaliteti. Gelotologija, znanost o smijehu i humoru, još je relativno mlada. Ipak, posljednjih je godina objavljeno više studija koje barem daju ozbiljne naznake da ciljano promicanje smijeha i humora može pogodovati

zdravlju i starijih ljudi. Podsjećamo na austrijskog neurologa i psihijatra Viktora Frankla (1905-1997), koji piše: „Ništa ne može tako blagotvorno djelovati na promjenu ljudskih uvjeta i okolnosti kao humor”. Kao što je rekao Freud, humor može biti vrhunski mehanizam obrane naše psihe koji nas štiti od straha. U međuvremenu je i privreda otkrila humor: Velike korporacije sve češće šalju svoje zaposlenike na seminare humora kako bi im povećali motivaciju, kreativnost i radnu učinkovitost.

Humor može liječiti

Srdačan smijeh mijenja tonus mišića, broj otkucaja srca, krvni tlak i dubinu disanja. Ono izaziva napetost mišića lica ili trbušne stijenke, i istovremeno smanjuje napetost u mišićima ruku i nogu, ali i u mjehuru i crijevnim sfinkterima. Osjećaj boli se smanjuje, a temperatura kože raste. Nakon smijeha tijelo se opušta, snižavaju se prethodno pojačani otkucaji srca i krvni tlak. No, smijeh utječe i na brojne metaboličke procese: Kod smijanja se – kao i kod trčanja – oslobađaju hormoni sreće, značajno smanjuje stres, jača imunološki sustav i stimulira cirkulacija krvi. Uočeno je i smanjenje hormona stresa, koji osim adrenalina uključuje i kortizon. Smijeh čini da se čovjek dobro osjeća, čini osobu privlačnijom, privlači druge ljude i ublažuje sukobe. Studija Instituta Max Planck pokazala je da žene koje se smiju često i glasno pobuđuju veći interes kod muškaraca na takozvanoj ljestvici SES (*sexual experience scale*/ ljestvica seksualnog iskustva).

Smijeh umjesto patnje

Kako starimo, većina nas gubi smisao za humor. Odgoj i društvene norme umanjuju naš smijeh, iako svatko ima svojevrstan smisao za humor. Traume, strahovi i unutarnje blokade s godinama rastu, jer što smo stariji, to se više prilagođavamo društvenim normama i manje otvoreno pokazujemo osjećaje. Šteta – jer humor je najbolja terapija! Smijeh se u SAD-u koristi u terapiji od 1980-ih. Humoroterapijom u njezi starijih osoba moguće je probuditi, potaknuti i pokazati smisao za humor kod svakog pojedinca! Humor je potvrda života, čini vas kreativnijim i živahnijim. Istraživanja su pokazala da humor kao popratna terapija depresivnih starijih bolesnika poboljšava kvalitetu života i smanjuje depresijom prouzročeno iskrivljeno viđenje svijeta. U domovima i stacionarima za umirovljenike nema dovoljno smijeha. Humor je toliko važan u stvaranju okruženja bez straha da ga se nikad ne može dovoljno „ozbiljno” shvatiti. Kod starijih ljudi on budi životnu radost, smanjuje strah od života, nesigurnost, tegobe i beznađe. Humor zahtijeva finu emocionalnu psihičku interakciju između njegovatelja i pacijenta, promiče svijest o stvarnosti, živost, radost i

potiče na otkrivanje smisla života. I zato mu treba dati više prostora u njezi i terapiji starijih osoba.

Stoga: Smijte se, ostanite zdravi i živite duže!

***Autorica**, dr.med. Ivanka Radman, mag., je specijalist psihijatrije i psihoterapije FMH, posebno gerontopsihijatrije i gerontopsihoterapije*

Prijevod na hrvatski: Vesna Soko

Izvor: Libra 50

Izvor: https://croatis.ch/humor-u-njezi-i-terapiji-smijati-se-unatoc-starosti-i-bolesti/ © 2026 Croatis.ch