

Nemcsak a nevetés, a sírás is gyógyít

Ma már közsímert és általánosan elfogadott tény, hogy mind a nevetés, mind a sírás pozitív hatással van az ember szervezétére, fizikai és a mentális állapótára egyaránt. Mindezt számos tudományos kutatás és megfigyelés is bizonyította már.

A két, egymástól eltérő érzelmi megnyilvánulást, függetlenül pozitív fizikai és lelki hatásaitól, napjaink társadalmi többségében némi fenntartással kezelik: mind a túlságosan hangos nevetéssel járó örömkinyilvánítást, mind a nagyobb társaságban, esetleg idegenek előtt való sírást nehezen tolerálják, és nem tartják „illendő” viselkedési formának. Mi több, gyakran maga a síró személy is szégyenlősen elfordul, ha társaságban fakad sírva. Kivételt képeznek azok a fondorlatos sírók, akik „krokodilkönnyeket” potyogtatnak, mert náluk éppen az a cél, hogy mindenki lássa a „szenvédésüket”, sajnálják, istápolják, támogassák őket.

Szívre ható nevetés

A nevetés testi és lelki hatásait sokan vizsgálták már. A baltimore-i egyetem kutatói több jótékony fizikai hatásra hívták fel a figyelmet: a rendszeres nevetés segít az erek karbantartásában, rugalmasságuk megőrzésében és a szűkületek megelőzésében, ezáltal javul a véráramlás sebessége, így több oxigén jut a belső szervekbe, továbbá nehezebben rakódnak



le a meszes plakkok, vagyis szerepe lehet a szív-ér rendszeri betegségek megelőzésében is. A nevetés továbbá karbantartja az idegrendszert és egyensúlyt teremt az érzelmek között, mivel szabályozza egyes érzelmeket generáló hormonok termelését. Nevetéskor az agy többek között serkenti a dopamintermelést, amely pozitív érzelmeket csalogat elő. Emellett élénkebb lesz a szerotonin- és az endorfintermelés is, ami javítja a hangulatot, örömrészt kelt, elűzi a stressz által okozott rossz érzéseket, csökkenti a szorongást.

Beteges is lehet a nevetés

Az agyban a nevetés központja a homlokleány közelében, a látóközpont mögött van. Amennyiben ez az agyterület valamely baleset vagy betegség következtében sérül, az adott személy nevetése is megváltozhat. A hatvanas években, Közép-Afrikában az agyhártyagyulladásnak egy olyan új változata ütötte fel a fejét, amely a kór egyéb tünetei mellett a beteg állandó, ok nélküli nevetéséről volt felismerhető. Aki elkapta ezt a fertőzést, annak állandóan nevetnie kellett. Súlyos betegség volt, a szervezetet teljesen legyengítette a magas láz, a fertőzöttek közül sokan lebé-nultak. Többen állítják: a sírásnak természetes öngyógyító hatása is lehet, mert feszültséget old, és szinte kimossa a szervezetből a káros anyagokat. Lazítja a mentális és testi görcsöket, olykor akár fájdalomcsillapítóként is működhet.

Egy kiadós, jóízű nevetés a tüdőnek, a légzőrendszernek is jót tesz, mert több oxigén kerül a szervezetbe.

Életet hosszabbíthat a jókedv

A nevetés gyógyító hatását sokan vizsgálták és elemezték, még film is készült róla. *Hunter Campbell* amerikai orvos élete, munkássága adta az ötletet az 1999-ben bemutatott *Patch Adams* című filmnek, amelynek címszereplője a feled-

Kórházi segítők a bohóc doktorok

Magyarországon, nemzetközi példát követve, 1996-ban alapították a Piros Orr Bohóc Doktorok karitatív szervezetet, amelynek célja, hogy a kórházakban fekvő, beteg gyerekek napjait felvidítsák, gyógyulásukat megkönnyítsék. Meggyőződésük, hogy a nevetés javítja a beteg gyerekek fizikai állapotát, mert hatására összehúzódnak a mellkasi izmok, ez felgyorsítja a vérkeringést, általa pedig javul a test, a szervek oxigénellátása. Az agyban pedig a fájdalomérzetet tompító vegyületeket szabadít fel. A bohóc doktorok honlapjukon ezt hirdetik: „Hiszünk abban, hogy a nevetés valóban a legjobb gyógyszer. Hatékony, vény nélkül, ingyen kiváltható és nincsenek mellékhatásai. A Piros Orr Bohóc Doktorok Alapítvány célja, hogy minél több kórházban fekvő gyerek és otthonban élő idős ember fájdalmát, szorongását és szomorúságát enyhítse a nevetés rendszeresen adagolt gyógyszerével, így hozzásegítve őket egészségük és jó kedélyük mielőbbi visszanyeréséhez.”

hetetlen Robin Williams volt. Campbell doktor azt vallotta, beteget a jókedvű, humoros környezetben, ahol sokat nevethetnek, lényegesen hamarabb gyógyulnak meg, mintha szomorú, lehangoló körülmények között lennének. Éppen ezért életre hívott egy közalapítványt, amely a doktor saját otthonában berendezett minikórházat működtetett. Az ápolás ingyenes volt. Mindez 1971-ben történt és az intézmény még ma is létezik, habár azóta nemzetközi segélyszervezetté alakult, amely önkéntesek százait foglalkoztatja. Szerveznek humanitárius bohóckirándulásokat kórházakba, árvaházakba, menekülttáborokba, börtönökbe. Világszerte oktatási programokat indítanak, amelyek célja, hogy a medikusokat együttérző, emberi kapcsolatok kialakítására alkalmas, nem pusztán gépiesen gyógyító, ráadásul optimista, humorral megáldott orvosokat képezzenek a jövőnek. Dr. Campbell végső célja, ha sikerül megszereznie hozzá a megfelelő pénzügyi támogatást, egy nagy befogadóképességű, ingyenes, teljes körű ellátást nyújtó kórház megnyitása, amely ingyenes terápiákat kínál mind a hagyományos, mind a komplementer gyógyítás területén a betegeknek.

Jótékony könnyek

A biokémiai kutatások szerint a könnyek olyan stresszhormonokat választanak ki, amelyek más összetételűek, mint az a könnyezés, amely valamely külső szemirritáció miatt mutatkozik. Annál sokkal összetettebb, mert bőséggel tartalmaz hormonokat, a szervezetből kimossott stresszokozó vegyületeket. Ezenfelül a sírás után könnyebbnek tűnik a légzés, lassul a pulzus és általános nyugalom érzése lesz úrrá a testen. A többség gondolkodása sírás után koncentráltabbá, tisztábbá válik.



L. I.

Terápiás könnyek

Jeffrey Von Glahn pszichoterapeuta egyik könyvében leírja, hogy lélekgyógyász kollégái között még ma is sokan vannak, akik ódzkodnak attól, hogy pácienseik a terápiás beszélgetések alkalmával sírva fakadjanak, mert úgy gondolják, ettől klienseik még sérülékenyebbé válhatnak. Azt érezhetik, hogy nemcsak a legbelső érzelmeiket, szorongásaikat szolgáltatják ki a terapeutának (akit végső soron idegennek tekintenek), hanem legmélyebb, titkolt lelki fájdalmaik megtestesítőit, a könnyeiket is elárulták. Ezek, a sírást mindenképpen elkerülni kívánó terapeuták retraumatizációnak vélik pácienseik könnyezését. Egy tudományos konferencián Glahn megfogalmazta érveit a terápiás sírás alkalmazása mellett: „Hogyan segíthetnek a terapeuták az ügyfeleknek a terápiás kiáltásban?” – kérdezte. „Valójában nagyon egyszerűen: tiszteletteljesen közelítsen síró klienséhez, tisztelje a sírás természetes folyamatát, és legyen nagyon türelmes. A könnyek az embereknek segítségére lehetnek az életbántó pszichológiai tapasztalatainak meggyógyításában éppúgy, mint azok a természetes fizikai folyamatok, amelyek elősegítik a test gyógyulását. A terápiás síráshoz szükség van a megfelelő feltételek megteremtésére, amely a bizalom és a biztonság légkörének a kialakításával kezdődik, és lehetővé teszi a klienseknek, hogy megosszák fájdalmaikat a terapeutával. A terápiás sírássok után a páciensek felszabadultabbak, érzelmiileg megkönnyebbültek lesznek és visszatalálhatnak régi önmagukhoz” – fogalmazta meg a pszichiáter a sírásterápia lényegét.