**Śmiej się, wyjdzie ci to na dobre**

**Wszyscy znamy powiedzenie „śmiech to zdrowie”, ale często nie zastanawiamy się, co tak naprawdę dzieje się z naszym organizmem, kiedy wybuchamy śmiechem. O tym, czy może on być narzędziem terapeutycznym i jaki ma wpływ na nasze zdrowie mówi Sławomir Prusakowski – psycholog z Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.**

Na Uniwersytecie SWPS w roku akademickim 2022/2023 będą odbywały się zajęcia ***Humor jako narzędzie psychologiczne***przygotowane we współpracy ze specjalistkami z **Fundacji Czerwone Noski Klown w Szpitalu**. Fundacja Czerwone Noski pracuje na oddziałach m.in. pediatrii, diabetologii, rehabilitacji, chirurgii, kardiologii, okulistyki, onkologii oraz w miejscach, w których przebywają dzieci po przeszczepie organów i przeszczepie szpiku, wszędzie tam wysyłając profesjonalnych klownów medycznych. Badania naukowe pokazują, że obecność przeszkolonych klownów medycznych w szpitalu przyspiesza rekonwalescencję pacjentów, zmniejsza czas potrzebny na znieczulenie i minimalizuje lęk przedoperacyjny. Pomaga to nie tylko rodzicom i dzieciom, ale oznacza także realną redukcję kosztów dla szpitala[[1]](#footnote-1).

Zajęcia mają umożliwić studentom poznanie humoru jako sposobu pracy z klientami i pacjentami oraz teorii na temat wykorzystywania tego narzędzia. To zajęcia fakultatywne dla studentów psychologii na studiach magisterskich I i II stopnia, stacjonarnych i niestacjonarnych.

**To czysta biologia**

*Uśmiech nie jest równoznaczny z poczuciem rozbawienia i radości. Ludzie potrafią uśmiechać się, nie czując radości, i być radośni, nie uśmiechając się. W aspekcie terapeutycznym zwraca się uwagę przede wszystkim na radość, jaką wywołują różne rzeczy, np. rozbawienie sytuacyjne, kiedy klown medyczny potyka się o za duże buty na szpitalnym oddziale dziecięcym* - mówi Sławomir Prusakowski.

Odczuwanie radości wiąże się z procesami, które zachodzą w naszym organizmie. Wyzwalają się substancje, które sprawiają, że funkcjonujemy lepiej: endorfiny (powodują, że dobrze się czujemy), oksytocyna (sprawia, że jesteśmy bardziej związani z drugą osobą) albo adrenalina (pobudza ciśnienie krwi).

*Każdy z tych elementów jest ważny w procesie fizycznego oraz psychicznego zdrowienia, bo zdejmuje z nas napięcie wytworzone podczas choroby, gdy myślimy, że dzieje się z nami coś niedobrego* – tłumaczy psycholog.

**Czy istnieje terapia śmiechem?**

W przypadku dzieci często wykorzystuje się śmiech, jako np. ulgę w przewlekłej chorobie.  Rozbawione dziecko z dużym prawdopodobieństwem będzie rozśmieszać też innych, np. na sali szpitalnej. Warto o tym pamiętać i w miarę możliwości nie prosić chorych dzieci o to, żeby leżały w ciszy i skupieniu, bo będzie dla nich lepiej, jeśli na chwilę rozładują napięcie. Badania wskazują, że w tej sytuacji mogą szybciej wrócić do zdrowia. Terapia śmiechem działa również na dorosłych.

*Istnieją nawet specjalne grupy ludzi, którzy spotykają się codziennie, aby się razem pośmiać przez kilkanaście minut. Związane jest to z mechanizmami fizjologicznymi – kiedy się śmiejemy, dotleniamy i mobilizujemy organizm, pobudzamy przeponę, masujemy narządy wewnętrzne. To dotyczy nawet śmiechu, który jest sztucznie wywoływany. Oczywiście czasami przechodzi on w prawdziwy śmiech*. *Śmiechem łatwo się „zarazić”* – dodaje Sławomir Prusakowski.

Terapia śmiechem, rozbawieniem w poszukiwaniu ulgi jest stosowana wobec osób chorych onkologicznie, aby odwrócić, chociaż na chwilę, ich uwagę od cierpienia, ciągłego myślenia o śmierci. Badania pokazują, że zmniejszenie poziomu napięcia powoduje, że większy odsetek ludzi zwalcza chorobę nowotworową.

**Zarażanie się śmiechem**

Część badań wskazuje, że delikatny uśmiech jest sposobem na społeczne przepraszanie, np. w sytuacji, kiedy wpadamy na kogoś na ulicy. Uśmiech to jednocześnie połączenie rozbawienia i przeproszenia. Jest to społeczny mechanizm obniżania agresji. Kiedy jedna strona się uśmiecha, druga najczęściej automatycznie to odwzajemnia. Ze śmiechem jest podobnie. Chociaż w tym przypadku możemy też być rozbawieni, np. samym sposobem, w jaki druga osoba się śmieje. Śmiech sprawia nam przyjemność. To samonapędzający się mechanizm – lubimy się dobrze czuć.

**Optymiści szybciej szukają pomocy**

Optymiści i pesymiści chorują tak samo, ale optymiści dają sobie w chorobie więcej szans. Mniej się przejmują, ale też częściej korzystają z okazji, więc np. decydują się na nowe metody leczenia. Optymiści wierzą w to, że ich działania mają sens. Będą też częściej wychodzić do ludzi, pobudzać swój organizm w innych obszarach, a nie skupiać się tylko na chorobie. Tym samym zwiększają swoje szanse na to, że będzie dobrze.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych   
z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.

1. <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m4290> (dostęp 26.09.2022 r.)

   <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27289035/> (dostęp 26.09.2022 r.) [↑](#footnote-ref-1)