

VPLIV HUMORJA V ZDRAVSTVENI NEGI - SMEH NAJBOLJŠE ZDRAVILO

Petra Kersnič

Smeh in humor sta spremljevalca našega vsakdanjika. Strokovnjaki najrazličnejših področij razlagajo pomembnost humorja in smeha v človekovem življenju. Pri tem pa hkrati ugotavljamo, da na tem področju ni dosti raziskanega niti zapisanega. Javnomnenjske raziskave humor najpogosteje enačijo s smehom. V literaturi lahko najdemo kar nekaj strokovnjakov, ki ugotavljajo, da je smeh edino zdravilo, ki ga lahko vsak zaužije v neomejeni količini, ter da nobena količina tega zdravila ni škodljiva. Za smeh velja, da nima stranskih učinkov, če pa jih ima, za človeka niso škodljivi, temveč mu dajejo pozitivno moč in energijo.

Humor najpogosteje označujemo kot sposobnost razumeti smešno stran nekega dogodka. Obenem humor razlagamo tudi kot nezlobno prikazovanje smešnih situacij, dogodkov, človekovih pomanjkljivosti in slabosti v nežaljivi in smešni obliki.

Anton Trstenjak pravi, da je humor izključno človeška posebnost in ga označuje kot duševno stanje. Imeti humor pomeni presegati situacijo in tudi samega sebe. Humor človeka dviga, ga dela žlahtnega in plemenitega - je simbolično dvigalo, ki ne dviga le človeka kot posameznika, temveč potegne za seboj vso družbo.

Ivo Andrič, Nobelov nagrajenec, je nekoč zapisal: "Humor je kakor kruh."

Petra Kersnič, VMS, prof. zdravstvene vzgoje, Zbornica zdravstvene nege Slovenije, Ljubljana

V razvoju smisla za humor obstajajo velike individualne razlike. Najpogosteje ljudi delimo na tiste, ki humor imajo in tiste, ki ga nimajo. Tisti s smislom za humor so pogosto ne le tisti, ki se hitro zasmehijo, temveč humor tudi proizvajajo. V njih lahko opazimo veliko mero zadovoljstva, sreče in življenjskega optimizma. Tisti, ki jih označujemo kot ljudi brez humorja, redko ali težko razumejo šale, sami pa največkrat niso sposobni ustvarjati humorja. Takšni so nezadovoljni, črnogledi in pogosto tudi nesrečni.

"Dan brez smeha je izgubljen dan"

In koliko se smejemo? V ZDA so v neki raziskavi ugotovili, da se otroci zasmehijo 400 krat na dan, odrasli pa 15 - 20 krat. Francoski psihologi govorijo o podatkih, da so se ljudje v povprečju leta 1939 smejali 19 minut na dan, 1980 leta pa le še 6 minut - torej se ljudje vse manj smejajo oziroma so za smeh vse manj razpoloženi.

Smeh je naraven pojav, ki nastaja v različnih čustvenih stanjih. Največkrat je to posledica zadovoljstva. Smeh koristi človeku. Strokovnjaki pravijo, da je smeh tudi ventil. Sprošča namreč človekove notranje konflikte in ga osvobaja notranjih spopadov in napetosti. Smeh in jok imata zelo podobne naloge - oba človeku pomagata sproščati njegove notranje napetosti. Hkrati trdijo, da pet minut intenzivnega radoživega in sproščenega smeha na dan praviloma zadostuje za sprostitev in pripomore k optimističnemu počutju in dobremu razpoloženju. Kemizem smeha se prične s sproščanjem endorfinov (endogenih kateholaminov, opiatov - tako imenovanih hormovno sreče), ki pripomorejo k vsesplošnemu sproščanju in čustveni potešenosti.

Smeh sodi med najbolj naravne sprostitelje, ki služijo zdravju in vitalnosti, saj vzpodbujajo delovanje imunskega sistema. Pozitivna čustva, mednje štejemo poleg smeha še veselje, občutek sreče,

ljubezni in podobno, učinkujejo dvakrat dlje in močnejše od njihovih negativnih možnosti, kot so jeza, strah, razburjenje, sovraštvo.... Angleži so v eni od študij, kjer so testirali prostovoljce, ugotovili, da egocentrični, introvertirani, asocialni in vedno nezadovoljni ljudje pogosteje obolevajo kot njim nasprotni - zadovoljni, empatični, ekstrovertirani in nasmejani ljudje.

Ameriški psiholog dr. Arthur Stone je zapisal, da eno samo pristno veselo, radostno doživetje spodbuja pri človeku 48 ur učinkovanja imunskega sistema, medtem ko pojav negativnega čustva, bolečine oziroma neprijetne izkušnje zavre in ohromi moč telesne obrambe za celih 24 ur.

Nekaj najpogostejših odgovorov na vprašanja, zakaj je smeh zdrav?

1. Smeh je precizna mišična vaja, ki jo lahko imenujemo tudi jogging na mestu.
2. Smeh sprošča hormone v žlezah z notranjim izločanjem.
3. Smeh vpliva na izločanje katecholamina (adrenalin, noradrenalin, dopamini), ki delujejo kot nevrottransmiterji.
4. Smeh vpliva na duševne reakcije in na hitrost reagiranja.
5. Ko se človek smeji, krči in napetosti popustijo, pospeši se dihanje, delovanje srca in presnova zaradi poživljenega krvnega obtoka.
6. Koža in podkožje sta bolj prekrvavljena, koža postane sijoča, gladka in napeta.
7. Človek z nasmehom postane nekako lepši, privlačnejši.
8. Dokazano je, da se optimističnim ljudem hitreje celijo rane, zdravijo akutna obolenja in kronični potek bolezni poteka umirjeno in z manj recidivi in zapleti.
9. Vedro razpoloženje, ki ga izzove smeh, omogoča človeku učinkovitejše, bolj prilagojene in optimalno naravnane psihofizične in telesne dejavnosti.

10. Smeh vzpodbuja človekovo telesno in duševno zdravje ter krepi njegovo socialno blaginjo.

Za smeh trdijo, da pomeni neke vrste poroštvo potrebne duševne higijene in psihične uravnoteženosti. Za tiste, ki znajo smeh doživeti, ki znajo izraziti svoja čustva, pravijo in tudi dokazujejo, da so običajno bolj čvrstega značaja. Redko ali nikoli ne zapadejo v čustvene in psihične krize. Robert Holden pravi, da je smeh zdravilo, ki učinkuje na otipljivo fizično plat in finejšo čustveno, miselno in duhovno plat človekove biti. Pravi, da sodobne medicinske raziskave o radosti, veselju in smehu potrjujejo zamisel o celostnem modelu zdravljenja, ki kaže, da človekov občutek sreče in celosti podpira in vzpodbuja zdravje.

Delo medicinskih sester ima močan vpliv na zdravje in kakovost življenja ljudi. Izhajala bom iz dejstva, da je medicinska sestra med vsemi poklici v zdravstvu najpogosteje tista, ki prva sprejme človeka, ki pride na svet in je ob njem zadnja, ko konča svojo življenjsko pot.

Medicinske sestre smo opredelile svoje delo z definicijo, ki pravi, da medicinska sestra pomaga bolnemu ali zdravemu v tistih aktivnostih, ki pripomorejo k ohranitvi in vrnitvi zdravja ali mirni smrti in ki bi jih le-ta lahko opravil samostojno, če bi imel za to voljo, moč in znanje.

Povezanost humorja, smeha in našega dela v zdravstveni negi izhaja iz temeljnega izhodišča obravnave varovancev, ki postavlja v središče pozornosti človeka z vsem njegovim bistvom in njegovo enkratnostjo. Holističen pristop je torej pravilo, v skladu s katerim ravnamo medicinske sestre pri svojem delu.

Univerzalno pravilo 5P lahko v povezavi s humorjem prevedemo tudi v pravilo **5H**:

- **pravi humor**
- **humor na pravi način**
- **humor v pravi količini**
- **humor pravemu varovancu**
- **humor ob pravem času**

Uresničevanje tega pravila zahteva od medicinske sestre poleg naravne pozitivne naravnosti do življenja tudi veliko strokovnega znanja iz najrazličnejših področij. Znanje, s katerim bo medicinska sestra v svoje delo uspešno vključevala humor in smeh, je najpogosteje povezano s področjem osebnosti in komunikacije. Pravilen in ustrezen izbor poti do človeka ter sprejemanje človeka z vsemi njegovimi lastnostmi, torej z odlikami in s slabostmi, so pogoj za učinkovito delo v zdravstveni negi.

S svojim strokovnim znanjem bo medicinska sestra lahko ocenila varovančevo stanje, analizirala njegove osebnostne poteze ter potrebe, ki izhajajo iz njegovega trenutnega zdravstvenega stanja. Tem ugotovitvam bo prilagodila svoj komunikacijski pristop, s katerim bodo vzpostavljeni odnosi med njo in varovancem ter tudi z vsemi tistimi, ki sodelujejo pri obravnavi varovanca.

Zavedati se moramo, da so človeški odnosi največkrat neizmerljiva kategorija. V vsakdanjem življenju, še posebej pa med delom, ki ga opravljamo medicinske sestre, se ti odnosi izkazujejo kot: prijaznost, ljubeznivost, čustvena in srčna toplina, spoštovanje, iskrenost, realnost, sočustvovanje, zabavnost, ustrežljivost, nasmejanost, dobronamernost, poslušnost, humornost in še bi našli izraze, ki jih naši varovanci v vsakodnevni praksi uporabljajo, ko ocenjujejo naše delo.

Beseda je izrazna moč in sila, s katero tudi lahko dosežemo komunikacijo. Pri tem moramo tudi upoštevati naslednje podatke, ki jih je objavila Univerza iz Pensilvanije in ki pravijo, da ljudje komunicirajo na tri neodvisne načine:

- 7 % z besedami
- 38 % z višino in barvo glasu
- 55 % s fiziologijo oziroma z neverbalno komunikacijo - pogled, drža, dihanje....

Izobraževanje za uspešno in etično komunikacijo je pogoj, da lahko medicinske sestre pri svojem delu uporabljajo humor in da pri varovancih izzovejo smeh. Varovanci in bolniki pogosteje ocenjujejo našo odzivnost prek naše komunikacije kakor prek strokovne intervencije. Pomembno je, da se tega zavedamo in našim besedam, telesu in izrazu obraza dodajamo humorno prvino v takšni količini, da bo, po Andriču, učinkovala kot kruh za varovance in za nas.

Dr. Cristian Barnard, srčni kirurg, je na vprašanje, kako se zoperstaviti srčnemu infarktu, ki je danes ena najpogostejših bolezni, rekel: "Najboljše sredstvo je smeh - enkrat dnevno smejanje od srca infarkt najuspešneje prepreči."

Na Standfordski univerzi so potrdili, da srcu najbolj koristi, če se človek stokrat na dan zasmee - to aktivnost so izenačili s polurnim veslanjem ali igranjem tenisa. Aktivnost, kakršna je smeh, je torej najcenejša in najlažja telovadba oziroma je primerna za vsakogar izmed nas.

Kaj ste zase in za druge storili danes vi?

"Na svetu bo lepo takrat, ko bodo ljudem tekle solze samo , ko se bodo smejali."

Ljudski pregovor

Literatura:

1. *Medved D. Multisatira. Celje, Perfekta, 1995.*
2. *Pavlekovič G. Humor in zdravje, Alpe Jadran, Dobrna 1996.*
3. *Mazi N. Smeh in zdravje, Alpe Jadran, Dobrna 1996.*
4. *Kersnič P. Zdravstvena nega, besede in kanček humorja, Alpe Jadran, Dobrna 1996.*
5. *Štebe V. Razumevanje sporočil, Alpe Jadran, Dobrna 1996.*