**Komentarz ekspercki na Prima Aprilis. Nawet wymuszony śmiech pozytywnie wpływa na zdrowie**

**Zbliża się Prima Aprilis – warto przyjrzeć się śmiechowi nie tylko pod kątem mniej lub bardziej niemądrych dowcipów, ale też zwracając uwagę na jego dobroczynne działanie dla zdrowia psychicznego i fizycznego, potwierdzone licznymi badaniami. Komentarz ekspercki Agaty Bednarek, Prezeski Zarządu Fundacji Dr Clown, która ma ponad 25 lat doświadczenia w śmiechoterapii i pomaga leczyć uśmiechem dzieci, seniorów oraz osoby z niepełnosprawnością w szpitalach i placówkach specjalistycznych.**

Od starożytności zwracano uwagę na pozytywny wpływ śmiechu i dobrego humoru na ludzkie zdrowie, o czym świadczą zapiski w dawnych dziełach medycznych czy ludowe przysłowia – chociażby nasze „śmiech to zdrowie”. Badania naukowe w tym zakresie zaczęto prowadzić w XX wieku i potwierdziły one słuszność tego intuicyjnego podejścia. Nauka poświęcona wpływowi śmiechu na funkcjonowanie organizmu i zdrowie nazywa się gelotologią.

**Jak terapia śmiechem pomaga w leczeniu**

Badania dowiodły, że śmiech pozwala zminimalizować ryzyko zawałów, przyspieszając krążenie krwi, co z kolei powoduje obniżenie ciśnienia oraz poziomu cholesterolu. Pomaga pogłębić oddech i dotlenić mózg, wpływa pozytywnie na układ odpornościowy i wspiera usuwanie z organizmu substancji związanych ze stresem – kortyzolu i adrenaliny. Wydzielane podczas śmiechu czy nawet chichotu endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia, poprawiają samopoczucie i odprężają.

Wykazano np., że codzienne wywoływanie śmiechu u seniorów przez cztery tygodnie poskutkowało u nich obniżeniem ciśnienia krwi średnio o 10 proc. oraz, idącym za tym, zmniejszeniem ryzyka chorób serca o 25 proc. ([„The American Journal of Cardiology”](https://www.ajconline.org/)). Wśród osób z niepełnosprawnościami fizycznymi program terapii śmiechem doprowadził do poprawy samopoczucia o 35 proc. oraz zmniejszenia poziomu stresu o 20 proc. ([„Disability and Rehabilitation”](https://www.tandfonline.com/journals/idre20)). Z kolei u osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi po 6 miesiącach regularnej terapii śmiechem odnotowano spadek objawów depresji średnio o 25 proc. ([„Journal of Intellectual Disability Research”](https://onlinelibrary.wiley.com/journal/13652788/journal-metrics)).

Śmiech pomaga również odreagować frustrację spowodowaną trudnymi sytuacjami, wpływa na pozytywne postrzeganie świata i ułatwia nawiązywanie relacji międzyludzkich, przełamując nieśmiałość. Nawet wymuszony śmiech ma pozytywny wpływ na samopoczucie, ponieważ organizm nie wyczuwa różnicy między śmiechem sztucznym i naturalnym.

Do trudnych sytuacji, które znacząco przyczyniają się do podniesienia poziomu stresu, z pewnością należą choroby, pobyt w szpitalu, długotrwałe leczenie czy oczekiwanie na operację – zwłaszcza w przypadku dzieci czy seniorów. Chwile radości pozwalają im odzyskać motywację do walki o zdrowie i wspierają proces leczenia. Według badań nad zastosowaniem terapii śmiechem w leczeniu bólu przewlekłego przyniosła ona średnią redukcję bólu nawet o 30 proc. ([„The Journal of Pain”](https://www.jpain.org/)).

**Eksperci od terapii śmiechem od 25 lat**

Działalność Doktorów Clownów, odwiedzających najmłodszych pacjentów w szpitalach, została zapoczątkowana w Stanach Zjednoczonych w latach 80., a prowadzone w tym czasie badania wykazały jej skuteczność w łagodzeniu nieprzyjemności związanych z pobytem w tych placówkach. Nasza fundacja już od 25 lat pomaga podopiecznym szpitali, hospicjów i placówek specjalnych w walce z chorobami, pomagając im zapomnieć o bólu, samotności i strachu. Blisko 500 profesjonalnie wyszkolonych wolontariuszy – Doktorów Clownów – dociera do niemal 150 szpitali i placówek specjalistycznych w ponad 80 miastach całej Polski, nawiązując relacje z niemal 41 tys. beneficjentów rocznie.

Środki zbierane przez fundację, m.in. z wpłat przekazywanych w ramach [rozliczenia PIT](https://www.drclown.pl/zaangazuj-sie/przekaz-1-5-podatku) (KRS 0000024181), są przeznaczane przede wszystkim na finansowanie szkoleń Doktorów Clownów, którzy docierają z terapią śmiechem do polskich szpitali, ich wyposażenia, dojazdów i na organizację dobroczynnych akcji specjalnych. Fundacja wywołała w Polsce już ponad milion uśmiechów.