

26/04/2010

אזהרה: הצחוק מסוכן למחלות ולצרות אחרות!

ד"ר דינה אייזן

אם אתם קוראים את השורות האלה, סימן שצחקתם כשהייתם תינוקות! למה? כי היעדר צחוק אצל פעוטות מבשר על הפרעה קשה בהתפתחות. רק אחר-כך, בבית הספר, מדכאים אצלנו את הצחוק. וזה פשוט פוגע בבריאות. כן כן – צחוק הוא אחת הפעילויות הכי בריאות שיש. לא תאמינו כמה.

אומנם הדבר הראשון שאנחנו עושים כשאנחנו מגיחים לעולם הזה הוא לבכות, אך מהר מאוד (בגיל שלושה שבועות!) אנחנו כבר **מחייכים**. כלומר, הקשר החברתי הראשון והמשמעותי ביותר שילווה אותנו לאורך כל חיינו, מתחיל עוד לפני שמלאו לנו חודש ימים. כעבור זמן קצר, בגיל שלושה-ארבעה חודשים, אנחנו כבר **צוחקים** בקול רם.

אם את או אתה קוראים את השורות האלה, סימן שצחקתם כשהייתם תינוקות! היעדר חיוך או צחוק אצל פעוטות מבשרים על הפרעה קשה בהתפתחות, לעתים על פיגור או אוטיזם.

בגיל חמש (קצת לפני גיל בית הספר) צחקת במוצע 300 עד 500 פעמים ביום. רק אחר-כך לימדו אותך שלצחוק זה לא יפה, לא רצוי ורק מפריע ("אולי תשתף את כל הכיתה במה שמצחיק אותך כל-כך?!") ואם חשבתם שזה לא עובד? זה עובד. החל מגיל בית הספר מדכאים לנו את הצחוק. וכך יורד הממוצע היומי אצל המבוגר לכדי 15 (!) צחוקים מסכנים ביום. יש גם אנשים שאצלם זה הממוצע השנתי.

תרבות בלי צחוק

אז מה קורה לנו במהלך החיים שאנחנו מפסיקים לצחוק, והאם זה בריא? אחת הסיבות שאנו צוחקים פחות ופחות בבגרותנו, היא שהתרבות המערבית מייחסת לצחוק ערך נמוך. אנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים. לא פחות. ובכל זאת כולנו נהנים מאוד לצחוק, אם כי רובנו משתדלים לשמור אותו לעתות הפנאי והבילוי.

אז מה תפקידו של הצחוק בחיינו, והאם הוא יכול לסייע לנו לשמור על הבריאות? התשובה היא כן – ובענק!

יש מרכיבים רבים הקובעים את מידת ההחלמה שלנו ממחלות הנמצאים בתחום הלא ידוע, נשגבים מבינתו של הרופא. אנחנו, והרופאים שלנו, לא מסוגלים לחזות מראש, בדייקנות, את התקדמות המחלה או תוצאות הטיפול.

מחקרים מעלים, שלצחוק ולהומור יש השפעה חיובית על בריאותנו. הבעיה היא שלא פשוט לנהל מחקר מדעי מקובל בנושא זה. הסיבה לכך פשוטה: הצחוק הוא תופעה ספונטנית שקשה לשחזרה בתנאי מעבדה.

כמו לגבי נושאים רגשיים ורוחניים רבים, גם ההומור הוא חוש מטפיסי, לא רציונלי. דוגמא בולטת היא הבדיחה. בשבריר השנייה שבה תופסים את הבדיחה, חווים רגע של הארה. אם נשמע שוב את הבדיחה כעבור כמה דקות, היא כבר לא תצחיק. ואם יסבירו לנו אותה דרך חשיבה אינטלקטואלית – זה כבר יהיה ממש אסון. רק עם ההבנה האינטואיטיבית של מהות הבדיחה אנו חווים את הצחוק המשחרר.



אז מה עושה לנו הצחוק? לדברי ד"ר וויליאם פריי (William Fry Jr., MD), פסיכיאטר וחוקר צחוק מאוניברסיטת סטנפורד שבקליפורניה ארה"ב, במהלך הצחוק מתרחשים שינויים פיזיולוגיים רבים בגופנו. הצחוק פועל על מערכת הלב וכלי הדם, על המערכת החיסונית, על המערכת האנדוקרינית (הורמונלית), על מערכת השרירים והשלד ולבסוף על מערכת העצבים המרכזית - וכולן נהנות מאוד מהצחוק.

גם מערכת הנשימה יוצאת נשכרת. רובנו סובלים מרמה זו או אחרת של סטרס (או במילה העברית המעיקה - עקה) ולכן אנו נוטים לנשום בשטחיות, מהצוואר ומעלה. אף שלריאות שלנו יש נפח של חמישה עד שישה ליטרים, אנחנו מכניסים בקושי חצי ליטר בכל שאיפה. חלק מהאוויר הנשאף נשאר כלוא במקומות פחות מאווררים, שם שחלוף הגזים איטי.

לאוויר הכלוא הזה קוראים "אוויר שארי", הוא רווי בדו-תחמוצת הפחמן ויכול להוות קרקע פורייה להתרבות חיידקים. כשאנחנו צוחקים, אנחנו נושפים בחוזקה את הכיח, ונושמים אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות גופנו. אתה הבנת את זה, ברוך?

מחקרים שערך ד"ר פריי מלמדים כי לצחוק יתרונות פיזיולוגיים רבים וברורים: בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הסטרס. חומרים אלה, כמו קורטיזול ואפינפרין מזיקים מאוד לבריאות כיוון שהם מעלים את לחץ הדם, את הדופק ואת רמות הסוכר ומאיצים תהליכים טרשתיים.

30 דקות צחוק יכולות להוריד את רמת הורמוני הדחק, לשפר את תפקוד המערכת החיסונית, לשפר את מצב הרוח ולהביא לשינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית.

קבוצת סטודנטים לרפואה מארצות-הברית השתתפה במחקר שבו חלק מהסטודנטים ישבו בשקט בחדר, וחלק צפו בקומדיות. התוצאות היו ברורות: אצל אלה שצפו בקומדיות נצפתה ירידה משמעותית במתח, בדיכאון, בכעס ובעייפות.

תופסים ראש

הצחוק גם גורם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגופנו הקרואים אנדורפינים. האנדורפינים מפחיתים מתחושות כאב וגורמים למצב רוח טוב. הדבר נכון לגבי כאב פיזי ונפשי כאחד. כשצוחקים, סף הכאב עולה ונשאר כך גם זמן קצר אחרי הצחוק.

מלבד כל אלה, הצחוק מביא להפרשה מוגברת של חלבון מסוג אימונוגלובולין A האחראי להגנה מפני זיהומים. הצחוק גם מעלה את הדופק וממריץ את זרימת הדם.

ובשורה חשובה לבטלנים: מחקר אחד נמצא ש- 100 צחוקים בני שתיים עד שלוש שניות כל אחד שקולים כנגד 10 דקות על אופני כושר! אומנם השיפור הוא בכושר הלבבי, ועוד לא הוכח שזה שורף קלוריות, אך זהו בהחלט פיתרון עבור אנשים מוגבלים פיזית.

ד"ר דינה אייזן היא רופאה מומחית ברפואת משפחה, ומנחה קבוצות לחשיבה הכרתית