

הצחוק כשיטת ריפוי

בשנת 1989 נוסדה במסגרת שרותי הבריאות של מערב בירמינגהאם בבריטניה מרפאה לשחרור ממצבי לחץ ובשנת 1991 הקים רוברט הולדן במסגרת שרותי הבריאות הלאומיים מרפאת צחוק ראשונה.

מאת: פורטל אלטרנטיבלי, ד"ר יפה שמעוני.



**"היום המבוזבז בחיינו
הוא היום שלא צחקנו בו."**

הרעיון יכול להיות נהדר ויעיל גם בארצנו אפופת המתח. לאחרונה התקיים יום בריאות הנפש וחשבתי רבות על כל אלה שחלו בעקבות המתח והאירועים בשנים הקשות שפקדו אותנו.

מה יכול לעזור ולשחרר מכל המתחים הבלתי נסבלים? - הצחוק!
הצחוק כתרופה אינו תופעה חדשה. חוקרים ואנתרופולגים מצאו הוכחה לתרופת הצחוק בהרבה מהתרבויות העתיקות. בעבר הרחוק נהגו לערוך פסטיבלי צחוק כדי לזרז ריפוי של חולים מהקהילה.

מאחר ואנו כבר יודעים שמתח, מחשבות שליליות, צער ואבל יכולים לפגוע בבריאות הרי החיוך, הצחוק, מחשבות חיוביות ושמחה יכולים לרפא את התחלואים שלנו. פעמים רבות כאשר נכנסים למרפאה שלי מטופלים עם עינים כבויות, אנחות תדירות ורשימה של תלונות, אני דואגת בראש וראשונה להפשיר את האוירה ולגרום למטופל לחייך. לפעמים החיוך מלווה בכי משחרר, אבל כאשר הוא עוזב את הקליניקה אני רואה תקווה בעינים ואז אני יודעת שהדרך לריפוי החלה.
האנרגיה של הצחוק משחררת ומשפיעה על הרגש, הגוף, הרוח והנפש.

ד"ר פריי ויליאם, הקדיש שלושים שנה מחייו לחקר פוטנציאל הריפוי הטמון בהומור, בצחוק ועליזות. בראיון שנתן בשנת 1991 אמר: "ההומור משנה את האדם. כח השפעתו אינו מסתיים לאזור הצוואר, הוא מלווה בזעזועים של כל הגוף. הוא פורט עלינו כאילו היינו גיטרה ענקית. זו התנסות של הגוף כולו, שבה משתתפות מערכת השרירים, העצבים, הלב, המוח, ומערכת

העיכול. לצחוק שני שלבים: גירוי בריא והתרגעות עמוקה".

ד"ר פריי אומר שהצחוק הוא כמו תרגיל אירובי טוב. מאוורר את הריאות, משחרר את השרירים והעצבים. מחקרו מצביע על כך שהצחוק מאיץ את פעולת הלב, מעלה את לחץ הדם, מאיץ את הנשימה, מגביר את קליטת החמצן ואת שחרורו. בעת שאנחנו צוחקים צחוק בריא מופעלים הריאות והלב, שרירים שונים בכתפיים, בזרועות, בבטן, בסרעפת וברגליים.

הפילוסוף הרברט ספנסר, אשר חי במאה התשע עשרה, היה מחלוצי המדע שהתייחסו ברצינות להשפעות של הצחוק על הבריאות. הוא האמין כי תפקיד הצחוק לשמש כשסתום בטחון כדי לעמוד בהצפה של כוחות מתח נפשי וכדי לשחרר תנועת שרירים לא רצויות. הוא האמין שהצחוק הוא מנגנון חיוני לחידוש רווחת הגוף ולהבאתו למצב של הרמוניה ביולוגית וסדר פנימי.

החיוך הוא תכונה מולדת אצל בני אנוש. כולם מחייכים. תינוקות, עיוורים, חירשים, כל בני התרבות עוד בטרם למדו שפה כלשהי כולם יודעים לחייך. זוהי שפתו הראשונה של התינוק.

זו שפה בינלאומית המקשרת בין כל בני המין האנושי. בשפת הצחוק והחיוך אנו יכולים לתקשר עם כל אחד, מאוד חבל שאין משתמשים בה מספיק.

פרופ' זיו אבנר מרצה בנושא ההומור באוניברסיטאות ואף כתב ספר "פסיכולוגיה של הומור" בו הוא מתייחס לגישות פסיכולוגיות להומור וצחוק. לדבריו ההומור והצחוק עושים את חיינו נעימים ואפורים פחות.

ההומור הוא אחת הסיבות העיקריות לצחוק, אם כי לא הסיבה היחידה. קיימים גירויים נוספים העשויים לעורר אותנו לצחוק. לדוגמה הדגדוג. האמנות על כל צורותיה אינה פוסחת על נושא ההומור והצחוק, כי אם להיפך. באמנות אנו מוצאים את הסאטירה, הבדיחות, הקומדיות, המוסיקה, המחול והציור. כל אלה משתמשים בהרבה מתחום ההומור ביצירותיהם.

לא מכבר התפרסמו מחקרים על חולים שהבריאו בעקבות צפיה אינטנסיבית בסרטים קומיים שגרמו לפרצי צחוק בריאים. בהרבה בתי חולים, גם בארץ, במיוחד במחלקת ילדים, דואגים להביא מופעים מצחיקים של בדרנים וליצנים. הם מחזירים את התקוה, החיוך והאור לעינים, גם לאותם חולים קשים שאולי כבר אין להם מרפא.

חולה בשם קאזינס חלה במחלה פתאומית שפגעה בעמוד השדרה, אשר גרמה להתנוונות מהירה של אברי גופו. בדצמבר 1976 הוא כתב מאמר בכתב העת הרפואי של ניו-אינגלנד, בו סיפר על החלמתו המדהימה שהחלה בגילוי המשמח כי ל 10 דקות של צחוק בטן אמיתי היתה השפעה מרגיעה שאיפשרה לו שעתים של שינה ללא כאבים. לאחר שהשפעה זו חלפה נהג לצפות בסרטים מצחיקים והאחות המטפלת הקריאה לו קטעים מספרי הומור ובדיחות.

קאזינס מוכר כיום כמוביל בהפצת רפואת הצחוק. הוא כתב ספרים שזכו להצלחה רבה ואף מונה לפרופסור עוזר בבית ספר לרפואה באוניברסיטת קליפורניה, בלוס אנג'לס.

צ'ארלס דארווין כתב ב 1872 עבודה בשם: " הבעת רגשות באנשים ובעלי חיים", בה טען שכאשר אנו צוחקים מחזור הדם הופך מהיר יותר, העינים בורקות יותר ונוסף צבע בפנינו. המוח המגורה ע"י זרימת דם מוגברת מגיב לכוחות הרוח.

מסתבר שהצחוק גורם להפרשת אדרנלין ונוראדרנלין ומשחררת גם קטכולאמינים, אשר יחדיו מגבירים את זרימת הדם, כמו כן מופרשים שני נאורופפטידים כימיים: אנדרופינים ואנקפאלינים, שניהם חומרים משככי כאבים. מפחיתים דלקות, מזרזים תהליכי החלמה וגורמים להתעוררות הגוף כולו.

אנרגיית הצחוק נחשבת למאמץ הבריא היותר של גופנו. זו אנרגיה זולה, חסכונית וחברותית לסביבה. הבה נשתמש בה לעיתים קרובות ככל שאפשר. זו אנרגיה שניתנת לנו חינם וכאשר אנו מעניקים אותה גם לאחרים, הרווח יוצא כפול ומכופל.

ניטשה אמר: "מי שצוחק יותר מכולם היום, יצחק גם אחרון".

במרפאתו של רוברט הולדן תלויה סיסמא: "היום המבובז ביותר, הוא יום שלא צחקנו בו".

ואכן כך הדבר. אם עבר עלינו יום ללא חיוך וללא צחוק נרגיש בסימומו מותשים וחסרי חיים. עבר עוד יום חסר טעם.

תרגילים לצחוק:

- (: לצחוק ללא סיבה.
- (: לחפש בכל דבר את הצד החיובי והמצחיק.
- (: להשתטות.
- (: לעשות תרגילי מימיקה ופרצופים מצחיקים מול המראה.
- (: להשתתף בסדנאות של יצירה וחזרה לילדות.
- (: לחפש את הילד שבתוכנו. ולהתנהג כמוהו.
- (: לצפות בסרטים קומיים והצגות מבדרות.
- (: כדי לבצע צחוק רציני, כדאי בבוקר כאשר מתעוררים לשבת ישיבה מזרחית לפני המראה ולפרוץ בצחוק משך שתי דקות ללא כל סיבה. היום מובטח להיום יותר טוב.

ניסוי בחיוך: חייך היום יותר מאשר בכל יום אחר. חיוך, כמו הרבה התנהגויות אחרות, מידבק.

מהרגע שאתה מתעורר החל לחייך. המשך במשך היום לחייך לכל מי שנקרה בדרכך. בני המשפחה, השכנים, חברים בעבודה ולכל אחד אחר. בסיכום היום תעלה בזכרוך את כל התגובות שקבלת על חיוך ותיווכח שהם מאוד נעימים.

"הצחוק הוא מחלה של התמכרות חיובית, מידבקת מאוד. אם מישהו מתחיל קשה מאוד להפסיק". ר. הולדן.

לסיום בדיחות שאולי תעלנה חיוך על פניכם:

בעלי עובד כמו סוס, התלוננה גב' כץ באוזני שכנתה.
מסכן, הגיבה השכנה, האם הוא יוצא לחופשה מדי פעם?
חופשה?! תמהה גב' כץ, ממתני סוסים יוצאים לחופשה?

ועוד אחת:

בבית חולים לחולי נפש חיפשו במשך חודשים צבעי, אך לא נמצא האמיץ שיסכים. לבסוף נמצא אחד שהסכים.

ביום הראשון לעבודתו כאשר הוא עמד בראש הסולם וסייד את התקרה ניגש אליו אחד החולים ואמר:
"תפוס חזק את המברשת, אני לוקח את הסולם".

הבדיחות האלה אולי לא יכנסו לגינס כבדיחות הכי מוצלחות, אבל גם זו שזכתה במקום הראשון לא היתה מי יודע מה. מותר לכם לחייך.

מאחלת לכם הרבה צחוק ובריאות,
ד"ר יפה שמעוני –נטורופתית.