

26/04/2010

כדאי לצחוק. ברצינות עכשיו...

ד"ר דינה אייזן

אם את או אתה צוחקים יותר, אתם חווים את העולם בצורה נעימה יותר ומוגנים יותר מהתקפי לב ומדלקות (כן כן, חקרו את זה). ההשפעה המיטיבה נמשכת עד חמישה ימים לאחר הצחוק המשחרר. וחוץ מזה, מי שצוחק יותר חי יותר. נשים צוחקות ב-50% יותר מגברים ומחייכות פי שמונה. וייתכן מאוד שזה סוד אריכות הימים שלהן לעומת הגברים.

ההומור הוא חוש שמערב חלקים רבים במוח. בתהליך ההבנה של בדיחה, בהנחה שאתה לא ממוצא יקי, יש צורך בפעילות מתואמת ומושלמת בין מיליוני תאי עצב במוח שלנו.

בעזרת חוש השמיעה, אנו קולטים את המילים ומעבירים אותן למרכז הבנת השפה; באונה הקדמית נעשה ניתוח של הבדיחה; משם יש חיבור לאונה הימנית של המוח, שם "נתפסת" הפואנטה; ואז מתרחשים תהליכים רבים נוספים - המסר מועבר למרכז הרגשות במערכת הלימבית, שמורה להפריש חומרים הגורמים לתענוג, והחלק המוטורי של המוח נותן פקודות לשרירי הפנים להתכווץ (17 שרירים בפנים משתתפים בצחוק) ופקודות דומות לשרירי החזה הבטן. להבין בדיחה פשוטה, אם כן, מחייב תקינות של כל חלקי המוח, ואין אפשרות לדלג על שלב כלשהו.

אתה צוחק, משמע אתה שורד

זה אולי נראה לך פשוט, אבל למעשה, יש קשר הדוק בין השימוש בהומור להישרדות שלנו. המערכת הלימבית, המצויה במוח שלנו, אחראית הן על רגשותינו והן על תפקוד תקין של הגוף בכל מצב. מחקרים מעלים, שכלל שהרגשות חיוביים יותר, כך משתפרת גם יכולת ההישרדות שלנו.

ההומור והצחוק הם חלק מקשת של רגשות חיוביים כמו אהבה, חמלה, סלחנות, חיבה, סובלנות ותקווה. כאשר אנחנו משתמשים בהם, חיינו נעימים יותר וסיכוינו לשרוד גדלים.

אוכלוסיות נרדפות, ויהודים הם דוגמא מצוינת לכך, פיתחו מאוד את ההומור, שהוכיח יכולת עמידה גבוהה בתנאי מצוקה. ניצולי שואה רבים העידו שחוש ההומור הציל את חייהם. בספרו **"האדם מחפש משמעות"** (בהוצאת "דביר") מתאר ד"ר ויקטור פרנקל, ([ויקפדיה בעברית](#), [ויקפדיה באנגלית](#)) פסיכיאטר יהודי, רגע מדהים בתור לתאי הגזים, כאשר העיר לשומר: "תראה איזה חוסר מזל יש לי, אפילו בתור למוות אני צריך לחכות". השומר צחק והוציא אותו מהתור.



במחקר שנעשה על קשישים בגיל מופלג (בני מאה ומעלה), ניסו החוקרים לפענח את סוד אריכות הימים. להפתעתם, לא נמצא מיתאם כלשהו בין גילם לאורך החיים שלהם (הרגלי אכילה, עישון או פעילות גופנית). הנתון היחיד שהיה משותף לרובם היה יכולתם להסתכל על החיים באור משועשע, ובעיקר ההומור העצמי שסיגלו לעצמם. מסקנה? אנחנו מזדקנים כי אנחנו מפסיקים לצחוק ולא ההיפך. אנחנו לא מפסיקים לצחוק כי אנחנו מזדקנים.

נשים, אגב, צוחקות ב- 50% יותר מגברים ומחייכות פי שמונה! ואולי זה הסוד לאריכות הימים שלהן...

עם התפתחות הטכנולוגיה, נשמעות דעות הקוראות להחליף את הרופא במחשב. הדבר פשוט בתכלית: מזינים אותו בנתונים כמו כאבי ראש, סחרחורת, בחילות, חום, כאבי גב וכדומה, והוא יתן לנו את האבחנה, ימליץ על הטיפול ואף יוכל לפרט את תופעות הלוואי השונות של התרופה.

כך נחסוך מאיתנו את היציאה מהבית, התור האינסופי במרפאה ואת פניו העייפים של הרופא שמתאמץ בעצמו להתמודד עם רזי המחשב שלו (בסך הכול ענייני הקלדה...). אבל יש בעיה אחת. יש משהו שהמחשב לא יוכל לסגל לעצמו כנראה לעולם. זהו ההומור. ככל שידוע לנו, אין חיה על-פני כדור הארץ שמסוגלת לתפוס את המציאות מזווית קומית כמו האדם. ראיית עולם זו ייחודית לנו בלבד. היא מאפשרת לנו לצלוח את החיים בצורה זורמת, ללא הקשיים האופייניים לאנשים הלוקים במחלת הרצינות. הברכה הזו מאפשרת לנו לראות כל מצב מזווית ראייה מחויכת.

ההומור מאפשר לנו לראות את הכול בפרספקטיבה. צ'רלי צ'פלין טבע את המשוואה: "טרגדיה + זמן = קומדיה". כשאנחנו יודעים שנצחק פעם על מה שנראה לנו כעת קשה וכואב, אנחנו יכולים לקצר מאוד את זמן הסבל.

אתה צוחק, משמע אתה רגוע

במחקר שנערך בהשתתפות מנהלים בשוודיה, נסקרו גורמי סיכון למחלות לב כמו עישון, עודף משקל, סכרת ויתר לחץ דם. ללא קשר לגורמי הסיכון נמצא מיתאם חיובי בין אנשים שהשתמשו בהומור בחיי היומיום, לבין הגנה מסוימת מפני התקפי לב. משמע - למרות גורמי סיכון מאיימים, עדיין אלה שצחקו יותר היו מוגנים יחסית ממחלות לב, לעומת אלה שלקחו את החיים ואת עצמם ברצינות יתירה.

הצחוק הוא ביטוי לשמחה והנאה. אך מעבר לכך, הוא תורם רבות לבריאותנו, בעיקר דרך חיזוק המערכת החיסונית. כשאנחנו צוחקים, פוחת המתח שרבים מאיתנו שרויים בו. הסטרס (או במילה העברית המעיקה "עקה") גורם להפרשתם בגוף של הורמונים המסכנים את בריאותנו כגון קורטיזול (המעלה את רמת הטרומבוציטים), אדרנלין (המעלה את לחץ דם) והורמון הגדילה (המעלה את רמת הסוכר).

לאורך זמן, חומרים אלה עלולים להאיץ תהליכים טרשתיים ודלקתיים, ואילו בזמן צחוק נמדדת ירידה ניכרת ברמתם. השפעה זו עשויה להימשך ארבעה עד חמישה ימים לאחר הצחוק המשחרר.

הצחוק גם גורם לעלייה ברמת כדוריות הדם הלבנות. במחקר אחד נמצא הבדל משמעותי ברמת הלויקוציטים (כדוריות הדם לבנות) בדמם של סטודנטים שצפו בסרטים קומיים לבין סטודנטים שצפו בסרטים דוקומנטריים. באלה שצפו בקומדיות ניכרה עלייה ניכרת ברמת תאי "טי" ו"בי" וכן ברמת האינטרפרון (חומר המגן עלינו בפני סרטן).

אתה צוחק, משמע אתה בריא

יש קשר הדוק בין כאב להומור. ההומור נובע פעמים רבות מכאב ואנחנו משתמשים בו כדי להקל על סבלנו. וזו הסיבה שרופאים רבים החלו לחקור את השפעת הצחוק וההומור על מכאובי הנפש והגוף כאחד.

בספרו **"אנטומיה של מחלה"** מתאר ד"ר נורמן קאזינס, עורך עיתון אמריקאי, את ניסיונו האישי. ד"ר קאזינס סבל מכאבים עזים בשל מחלה קשה הפוגעת בעמוד השדרה. כאשר היה מאושפז, התבשר שימיו קצרים. הוא החליט לעזוב את בית החולים ולעבור לחדר בבית מלון, שם צפה בקלטות של קומדיות. להפתעתו, השתפרה איכות השינה שלו והכאבים פחתו. עם הזמן, הוא חזר לתפקד והקדיש את שארית חייו להפצת בשורת הצחוק בבתי חולים ובבתי ספר לרפואה.

כירורג אמריקאי מפורסם בשם ד"ר ברני סיגל בחן את השפעת הנפש על הבריאות. בספרו המפורסם **"אהבה, רפואה וניסים"** כתב את המשפט הנפלא שמנסח בפשטות את הקשר בין השמחה לבריאות: **Happy People Don't Get Sick!**

ד"ר פץ' אדאמס (כן כן, זה מהסרט) הוא רופא אמריקאי נוסף המאמין שניתן לעזור לחולים על ידי שימוש בצחוק והומור. בהשראתו הוכשרו ליצינים רפואיים המופיעים במחלקות השונות בבתי החולים, והם מעודדים הן את החולים והן את הצוות ליהנות מהצד הקל של החיים - ועל ידי כך להקל על הסבל. הליצינים עובדים בעיקר עם ילדים ותורמים מאוד לטיפול.

ד"ר מאדאן קאטאריה מהודו, שביקר באחרונה בארץ, טוען שמספיק לצחוק, אפילו באופן מלאכותי, כדי לגרום לשיפור תפקוד המערכת החיסונית מתוך שמחה ועליזות. קאטאריה ייסד מועדוני יוגה-צחוק שם לימד לחוות צחוק באמצעות תרגילים פשוטים. ברחבי העולם נוסדו מועדונים המאפשרים לאנשים לצחוק ביחד וליהנות מהיתרונות המופלאים של הצחוק.

אפשר לראות, אם כן, שיש ברחבי העולם כולו התעוררות להשפעות המיטיבות של ההומור והצחוק. בחירה בדרך ההומור מאפשרת לחיות תוך הנאה ושמחה, ולהתגבר על קשיים ומכאובים. וכמו שאמר ויקטור פרנקל – "את הכאב איננו יכולים למנוע. הסבל הוא בחירה". וזה כל ההבדל.

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