

כוחו המרפא של ההומור

(לב שמח ייטיב גהה ורוח נכאה תייבש גרם - משלי יז', כ"ב)

ד"ר דינה איזן*

מחקרים רבים מצביעים על כך שההומור והצחוק משפרים את תפקוד המערכת החיסונית ומפחיתים את רמת הורמוני הדחק בצורה ניכרת. הכי בריא - לצחוק על עצמנו

וחרדה. הדבר מודגם היטב בהומור השחור כפי שמתנסים בו עובדי רפואה או כוחות הביטחון מול אירועים טרגיים. בתקופת השואה ספרו רבים שהשימוש בהומור סייע בידם לצלוח את השנים השחורות של המשטר הנאצי, כפי שד"ר ויקטור פרנקל העיד בספרו הנפלא "האדם מחפש משמעות". ההומור, אם כן, משפר את יכולת ההישרדות שלנו ומאפשר לנו להתגבר על חוויות של פחד ואובדן. הידעתם שהצחוק גורם להפרשת אנדורפינים בגופנו, הפועלים כמו מורפיום? וישנן גם בשורות מרעישות - שצחוק - 100 פעמים - מעלה את הכושר כמו 15 דקות על אופני כושר? ושנמצא קשר ישיר בין השימוש בהומור ובצחוק לאריכות ימים ובריאות טובה? *ד"ר דינה איזן מתמחה ברפואת משפחה, מרצה בנושאי בריאות ורפואה מונעת ומנחה סדנאות לשחרור מאכילת יתר. ד"ר איזן העבירה לשוטרים הרצאה וסדנה להומור במהלך ימי הבריאות.

ההומור מסייע להתבונן במציאות מזווית ראינו לא צפויה. התבוננות חדשה זו מקילה עלינו את קבלתה. הכלל הוא, שככל שמתמקדים בהומור כך הוא גדל, אם אנחנו מזינים את עצמנו באנרגיה חיובית, בשמחה, באופטימיות - כך גם המציאות נראית לנו. אם נבחר באופן מודע לחפש בכל מצב את החלק החיובי שבו, נמצא אותו.

לרגשות אלה כוחות ריפוי רבי עוצמה העשויים לחולל פלאים בבריאותנו. מחקרים רבים מצביעים על כך שההומור והצחוק משפרים את תפקוד המערכת החיסונית ומפחיתים את רמת הורמוני הדחק בצורה ניכרת. זוהי תופעה ייחודית לאדם, המאפשרת לו התגברות על מכשולים ומשברים קשים. מעניין לציין, שהבסיס להומור הוא בדרך כלל כאב. בניגוד למה שעשויים אנו לחשוב, מה שמצחיק אותנו הוא לא בהכרח משהו משעשע, אלא דבר מה המחבר אותנו לכאב ולפחד. ההומור בא לשחרר אותנו מרגשות קשים, פחדים, מתח

כבר בתחילת עבודתי כרופאת משפחה נוכחתי לגלות שיש קשר קלוש בלבד בין מה שלמדתי לבין המציאות בשטח. המחלות התנהגו אחרת אצל אנשים שונים, ועם הזמן יכולתי כבר לנבא מי יחלה ומתי, כמה זמן תארך אצלו המחלה והאם יפתח סיבוכים או תופעות לוואי מהתרופות. שמת לי לב שאנשים שמהים, אופטימיים, שנהגו להתבדח לעיתים קרובות, היו יותר בריאים והחלימו מהר יותר מהמטופלים הפסימיים, בעלי הציפיות השליליות.

באותן שנים גם נודע לי על הטרגדיה של התרבות שלנו. הסתבר לי שהומור נחשב לערך נמוך בחברתנו. אנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים "לא רציניים", שטחיים, קלי דעת.

הסטטיסטיקה טוענת שילד בן חמש (לפני הגיעו לבי"ס...) צוחק בממוצע 500 פעם ביום(!) ואילו למבוגר יש ממוצע עלוב של 15 פעם ביום (טוב). נתונים אלה מדהימים בהתחשב בכל מה שידוע היום על ההומור.