

26/04/2010

צחוק בצד: איך הצחוק מפחית יתר לחץ דם ומוריד לחץ

ד"ר שמואל גבעון

מחקר חדש שבוצע בקרב אנשי IT לחוצים במיוחד מספק ממצאים חדשים ודי מרשימים: צחוק משפר את תמונת לחץ הדם בצורה מדידה ומפחית סטרס

צחוק - בשילוב עם יוגה, נשימות עדינות ומתיחות - עשוי להפחית משמעותית את לחץ הדם ואת רמות ההורמון קורטיזול, המחולל את תופעות הדחק (בעברית: "עקה" או לחץ נפשי. באנגלית: Stress).

הפעילות המיטיבה של הצחוק ושילוב נשימות יוגה בצחוק מגבירים את העברת החמצן למוח ובכך מעוררים שינויים ביולוגיים ופיזיולוגיים משמעותיים, כמו הפחתה מדידה בלחץ הדם וכן ברמה המדידה בדם של הורמון הדחק קורטיזול (Cortisol).

הגורו הגדול של היוגה צחוק (Hasya Yoga), ד"ר מדאן קטארייה, רופא הודי החי במומבאי, הציג במהלך הכנס השנתי של החברה האמריקנית ליתר לחץ דם, שהתקיים במאי 2008 בניו־אורליאנס, ארצות־הברית, תוצאות מחקר שבדק את השפעת הצחוק ויוגה צחוק על לחץ הדם (ראו טבלה).

החוקרים בדקו 200 נשים וגברים שעובדים תעשיית המידע והטכנולוגיה ההודית, העובדים מדי יום ברמה גבוהה של לחץ הנובע מדרישות התפקיד.

במשך שלושה שבועות נטלו הנבדקים חלק בסדנה בת שבעה מפגשים בני 20 דקות עד חצי שעה, שבמהלכה תרגלו צחוק במשך 45 שניות עד דקה, עברו לפרצי־צחוק ולאחר מכן נשמו נשימות עמוקות וביצעו מתיחות עדינות בהדרכת מורים ליוגה צחוק.

התוצאות: המשתתפים בסדנה הורידו את לחץ הדם הסיסטולי שלהם ביותר משישה מיליליטר כספית. מדובר בשינוי משמעותי בפני עצמו והוא ניכר גם בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא צחקה. לחץ הדם הדיאסטולי פחת גם הוא באופן משמעותי. רמות הקורטיזול, הורמון המשתחרר בזמנים של מתח ולחץ, פחתו בקבוצת הצוחקים ונרשם גב שיפור ברמות הלחץ והמתח, כפי שהוכח בעזרת שאלונים מקובלים.

| סוג המדידה | בקרבת המטופלים בצחוק | בקרבת קבוצת הביקורת |
|---|----------------------|---------------------|
| לחץ דם סיסטולי לפני טיפול צחוק (במיליליטר כספית) | 128.24 | 125.89 |
| לחץ דם סיסטולי לאחר טיפול צחוק (במיליליטר כספית) | 120.78 | 125.96 |
| שינוי (%) | - 6.18 | 0.06 |
| לחץ דם דיאסטולי לפני טיפול צחוק (במיליליטר כספית) | 82.37 | 82.34 |
| לחץ דם דיאסטולי אחרי טיפול צחוק (במיליליטר כספית) | 79.34 | 81.8 |
| שינוי (%) | - 3.82 | - 0.65 |

*הנתונים הוצגו בהרצאה בעל-פה, אך טרם פורסמו.

לא בכל תנאי

"כדי שהצחוק יגרום לשינויים פיזיולוגיים וביוכימיים, הוא צריך להיות מכל הלב, מהבטן", אמר ד"ר קטארייה בהרצאתו, "הצחוק גם צריך להיות ממושך. צחוק רגיל שנמשך מספר שניות בלבד, לא יעשה את העבודה".

הרעיון לפעילות המשולבת, יוגה וצחוק, נולד במוחו של קטארייה ב-1995 אז הקים במומבאי את קבוצת היוגה צחוק הראשונה שלה, שבה היו חמישה משתתפים בלבד. היום כבר קיימים יותר מ-6,000 מועדוני צחוק ביותר מ-60 ארצות, והתנועה גם התמסחרה מאוד. אבל זה לא אומר שלא שווה לצחוק על זה... "תכלית המחקר הנוכחי", אמר קטארייה בכינוס, "היתה אחת: להראות שיש תועלת בריאותית אמיתית בפעילות הפשוטה הזאת".

לדבריו, ביוגה צחוק "לא צריך בדיחות, הומור או קומדיה. אפילו לא צריך להיות מאושרים מה שאנחנו עושים הוא לצחוק בקבוצה ולגרום לצחוק, כשיטה, לתרגל את הגוף. כשאנחנו יוצרים קשר עין עם אחרים, הצחוק הזה הופך אמיתי ומידבק, הצחוק המלאכותי הופך אמיתי - ולכן הוא טוב לנפש ולגוף". המוטו של יוגה צחוק:
Fake it, fake it, until you make it
בסקס, הדרך הזאת לא מומלצת, אבל ביוגה צחוק מסתבר שזו הדרך להתחיל.

לא פשוט לנהל מחקר מדעי מקובל בנושא צחוק. הסיבה לכך פשוטה: צחוק הוא תופעה ספונטנית שקשה לשחזרה בתנאי מעבדה. ההומור הוא חוש מטפיזי, לא רציונלי. דוגמה בולטת הן בדיחות. בשבריר השנייה שבה תופסים את הבדיחה, חושים רגע של הארה. אם שומעים שוב את הבדיחה כעבור כמה דקות, היא כבר לא מצחיקה. ואם מסבירים לנו אותה באמצעות הסבר אינטלקטואלי - כבר ממש מדובר באסון. את הצחוק המשחרר אנחנו יכולים לחוות רק בהבנה אינטואיטיבית של מהות הבדיחה.

שמואל גבעון הוא רופא משפחה בקבוצת כללית, מומחה ברפואת המשפחה

שם המאמר המלא:

Kataria M, et al "The effects of Hearty Extended Unconditional (HEU) laughter using yoga laughter techniques on physiological, psychological, and immunological parameters in the workplace: A randomized controlled trial" HRS Meeting 2008; Abstract P-129.
