# Co by měl lékař vědět o smíchu

***MUDr. Karel Nešpor, CSc.***
*www.drnespor.eu*

**Úvod**

V odborné i populární literatuře se poměrně často objevují zprávy o příznivém působení smíchu. Pro zjednodušení budeme o smíchu a úsměvu hovořit i zde, i když to není úplně přesné. Výstižnější by bylo mluvit o pozitivním vlivu veselosti. Veselost je emoční stav a emoce, jak známo, ovlivňují autonomní nervový systém a tělesné funkce. Nejčastější cesta k veselosti ovšem vede přes smích a úsměv. Lidé se obvykle usmívají nebo smějí, aby se uklidnili, ze zdvořilosti atd. To působí příznivě na jejich náladu a zlepšuje komunikaci.



**K čemu slouží úsměv a smích**

- Uklidnění sebe i druhých.
- Souhlas, pochvala, povzbuzení.
- Je to projev laskavosti, dobrých úmyslů a pobavenosti.
- Lze tak projevit nadhled a sebevědomí.
- Lze tak zesílit účinky fyzické aktivity (jógy, čchi-kungu, chůze atd.).
- Smích a úsměv mírní bolest (Lapierre et al., 2019).
- Dochází k mírnění depresivních a úzkostných stavů a zlepšení spánku (Zhao et al., 2019).

- Humor, smích a veselost napomáhají učení (Savage et al., 2017).
- Lze tak mírnit profesionální stres u zdravotníků.
- Dochází k posilování imunity (Bennett et al., 2003).

**Kontraindikace silného břišního smíchu**

Výskyt zdravotních problémů při smíchu je nízký, ale přesto je namístě určitá opatrnost. Vzestup nitrobřišního a nitrohrudního tlaku při silném břišním smíchu není vhodný v těhotenství, u kýly, krátce po břišní operaci, u vážných srdečních nemocí, při vysokém krevním tlaku, u krvácejících hemoroidů, výhřezu dělohy, při neschopnosti udržet moč
a při rozedmě plic. Silný smích může vyprovokovat kašel při respiračních infekcích. Vydatný smích bývá spojen s rychlým nádechem ústy, proto není rozumné se silně smát a při tom cokoliv jíst nebo pít.

**Krátce o úsměvu**

Co se úsměvu týče, ten somatické kontraindikace prakticky nemá. Úsměvu si ceníme i proto, že k němu dochází častěji než k silnému smíchu. Úsměv je navíc použitelný i v situacích, kdy by nebylo vhodné se hlasitě smát. Pro zlepšení nálady a uklidnění je nejvhodnější Duchennův úsměv. Ten jsme pro naše potřeby přejmenovali na „lišácký úsměv“.

**Lišácký (Duchennův) úsměv: technika**

Při něm se stahuje sval obkružující oči (musculus orbicularis oculi). Tento sval má zhruba tvar obroučeк brýlí. Stáhněte tento sval, až se vám v koutcích očí udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším, tj. aktivujte musculus zygomaticus major. Žvýkací svaly jsou částečně povolené, zuby se nedotýkají a rty se dotýkají jen zlehka.

**Obdivný úsměv: technika**

Oči jsou zde naopak široce otevřené. Pohyb úst bývá podobný jako u předchozího druhu úsměvu. Takto se lidé usmívají při obdivu, milém překvapení nebo jsou-li něčím fascinováni.

**Dýchání při smíchu**

Pro klid a uvolnění je typické brániční dýchání a přiměřeně dlouhý výdech. K dlouhému výdechu dochází i při smíchu, nebo když si jedinec s úsměvem „oddechne“.

Mezi smíchem a dýcháním existuje i další zajímavá souvislost. Jedinec pod vlivem rizikových emocí, jako je vztek, napne břišní stěnu. To ho připravuje na boj a chrání vnitřní orgány před poraněním. Napětí břišních svalů ovšem zablokuje bránici a dolní žebra. Dýchání se přesouvá do horních částí hrudníku, což je neefektivní, namáhavé a stresující. Ke způsobům, jak uvolnit určitou svalovou skupinu, patří tyto svaly nejdříve napnout, a pak teprve uvolnit (postizometrická relaxace). Při hlasitém smíchu se břišní stěna napíná, a to někdy dost silně. O to lépe se břišní svaly uvolní po skončení smíchu a umožní volný pohyb bránice a dolních žeber.

**Úsměv, smích emoce a komunikace**

Emoce se mezi lidmi snadno šíří. Úsměv a smích proto prospívají vlastnímu tělu a psychice a současně i

okolí. Zejména úsměv patří k typickým projevům zdravých emocí, jako je laskavost, vděčnost nebo spokojenost. Souvislost mezi smíchem a zdravými emocemi dokládají i moderní výzkumy mozku. Zdravé emoce rozšiřují vnímání, zvyšují psychickou odolnost, zvyšují pocit životní spokojenosti a působí příznivě na tělesné zdraví. To se děje prostřednictvím autonomního nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí. Zdravé emoce navíc pomáhají vytvářet a udržovat síť sociálních vztahů. Dobrá síť sociálních vztahů posiluje odolnost vůči stresu a příznivě ovlivňuje zdravotní stav.

**Úsměv a lékařská praxe**

Usmívající se lékař působí sebevědoměji a laskavěji a jeho klid se může ve větší nebo menší míře přenést na pacienta. Emoce se snáze přenášejí od výše postavené osoby k podřízeným než naopak, tj. klid lékaře se snadněji přenese na pacienta než strach pacienta na lékaře.

Představme si následující situaci: Před ordinací čeká mnoho pacientů. Lékař projde čekárnou a usměje se na přítomné. Je to jistě vhodnější, než kdyby obrátil oči v sloup.

Jsou ovšem situace, kdy není nejvhodnější se usmívat. Např. při jednání s agresivními nebo rozčilenými lidmi bývá většinou vhodnější neutrální výraz tváře. Chce-li lékař projevit účast a pochopení, může být lepší přizpůsobit svoji mimiku tomu, jak se tváří pacient.

Jak uvedeno výše, smích a humor mírní i profesionální stres. Kolegové, kteří se na sebe usmívají nebo spolu neagresivně žertují, budou navzájem lépe vycházet. Na jejich pracovišti bude příznivější emoční atmosféra a budou se tam cítit lépe oni i pacienti.

**Veselost a zdravotní péče: dva praktické tipy**

Existuje mnoho možností, jak vnést do zdravotní péče více veselosti. Namátkou lze jmenovat návštěvy zdravotních klaunů, využívání pomůcek ke smíchu a používat humor při vzdělávání pacientů i zdravotníků. Více na toto téma jinde (Nešpor, 2020), zde pouze dvě jednoduché možnosti.

**Veselá čekárna**

Čekárny a prostory zdravotnických zařízení zdobí všelicos. Autor tohoto sdělení se tam např. setkal s obřím vyobrazením zubu nebo reklamou na berle a invalidní vozíky. Terapeutickou místnost pracoviště, kde působí, zase svého času zdobil ponurý obraz námořní bitvy. Ten jsme samozřejmě sundali. Mnohem vhodnější je např. optimistické vyobrazení květin nebo krajiny. Šly by použít i kreslené anekdoty, ale bylo by třeba je zvolit tak, aby se nikoho nedotkly.

**Mediální gramotnost a emoce**

Mnozí pacienti mají tendenci si krátit dlouhou chvíli sledováním televize. To jejich náladu a zdravotní stav nezlepší. V běžné televizní produkci převažují brutální filmy, politické konflikty a surový, profesionální sport. To ještě doplňuje reklama na zbytečné nebo škodlivé zboží. Lékař nemůže pacientům zakazovat sledování televize, měl by je ale informovat, že jim více prospěje např. komedie z DVD, humoristická kniha nebo uklidňující hudba.

Literatura

1. *Bennett MP, Zeller JM, Rosenberg L et al. The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. Altern Ther Health Med. 2003; 9(2):38-45.*
2. *Lapierre SS, Baker BD, Tanaka H. Effects of mirthful laughter on pain tolerance: A randomized controlled investigation. J Bodyw Mov Ther. 2019; 23(4):733-738.*
3. *Nešpor K. Úsměv a smích u pomáhajících profesí. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2020; 153.*
4. *Savage BM, Lujan HL, Thipparthi RR et al. Humor, laughter, learning, and health! A brief review. Adv Physiol Educ. 2017; 41(3):341-347.*
5. *Zhao J, Yin H, Zhang G et al. A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humour interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. J Adv Nurs. 2019; 75(11):2435-2448.*