31 Ιανουαρίου 2023

Η αυθόρμητη αντίδραση που προφυλάσσει από τον πόνο και την κατάθλιψη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τις ευεργετικές ιδιότητες μιας αυθόρμητης αντίδρασης που έχει απασχολήσει επί δεκαετίες τους επιστήμονες προτάσσουν ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ ως ασπίδα προστασίας της ψυχικής υγείας

Το γέλιο δίνει χαρά αλλά προσφέρει και ευημερία, πνευματική όσο και σωματική. Θα μπορούσε μάλιστα να αποτελέσει και ένα φάρμακο χωρίς παρενέργειες και αντενδείξεις, με δράση συνεπικουρική στην υγειονομική περίθαλψη που όμως παρέχεται έναντι υψηλού συχνά κόστους.

Την παραπάνω σκέψη εκφράζει η Δρ Natalie Dattilo, Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ και πρώην Διευθύντρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Νοσοκομείου Brigham and Women’s, η οποία εστιάζει στην προαγωγή της κοινωνικοποίησης και της καλής υγείας από την εν λόγω αυθόρμητη αντίδραση.

Ψυχολογικές και οργανικές επιδράσεις

Το γέλιο βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος. Οι μηχανισμοί για τις ψυχολογικές του επιδράσεις εντοπίζονται στις αλλαγές που προκαλεί στον οργανισμό σε βιοχημικό επίπεδο. Με το γέλιο:

μειώνεται η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, και απελευθερώνονται νευροδιαβιβαστές της καλής διάθεσης, η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Σύμφωνα με ανάλυση 21 μελετών που δημοσίευσαν το 2020 ερευνητές από τη Βραζιλία και τον Καναδά σχετικά με την επίδραση των νοσοκομειακών κλόουν σε παιδιά με συμπτώματα άγχους, πόνου, στρες και κόπωσης λόγω καρκίνου, η επαφή με τους γελωτοποιούς συνδέθηκε με σημαντικά λιγότερο άγχος κατά τη διάρκεια των επόμενων ιατρικών διαδικασιών ανεξαρτήτως παρουσίας του γονέα και με

καλύτερη ψυχολογική διάθεση.
συντελείται μια «έκρηξη» ενδορφινών, νευροπεπτιδίων με αναλγητικές ιδιότητες που έχουν αποδειχθεί και ερευνητικά με μελέτη του 2011, κατά την οποία διαπιστώθηκε ότι όσοι είχαν γελάσει παρακολουθώντας αστεία βίντεο άντεξαν περισσότερη ώρα την εφαρμογή ενός παγωμένου μανικιού ψύξης κρασιών στο χέρι τους.
Αντίκτυπο στη διαπροσωπική επαφή

Πέρα από τις οργανικές και ψυχολογικές του επιπτώσεις, το αντίκτυπο του γέλιου στις διεργασίες του σώματος αποτυπώθηκε και στις διαπροσωπικές επαφές, στις οποίες φαίνεται να «χωράει» και να «μεταδίδεται» ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις, όπως αυτή που εξέτασε το 2004 ομάδα με επικεφαλής τον Δρ Carl Marci, Αναπληρωτή Καθηγητής Ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης.

Τα πειράματά τους πάνω στην ηλεκτροδερματική απόκριση (επίσης: συμπαθητική διέγερση ή αγωγιμότητα του δέρματος) και την εφίδρωση κατά τη διάρκεια ψυχοθεραπείας για ψυχικές διαταραχές όπως άγχος και κατάθλιψη, έδειξαν ότι:

το γέλιο ήταν παρών και από τις δύο πλευρές (θεραπευτής-θεραπευόμενος)
σημειώθηκαν 15 περίπου γέλια κατά την 50λεπτη συνεδρία
οι θεραπευόμενοι γέλασαν περίπου δύο φορές περισσότερο από τους ψυχιάτρους, αλλά ακόμη και όταν γελούσε μόνο ο ένας σημειώνοντας αυξήσεις στη δραστηριότητα του νευρικού συστήματος που ελέγχει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό
όταν γελούσαν και οι δύο μαζί, η διέγερση ήταν σημαντικά εντονότερη.
Σύμφωνα με τον Δρ Marci, το μεταδοτικό γέλιο ήταν ένα σημάδι ότι τα συναισθήματα που εκφράζονταν θεωρούνταν γνήσια καθώς και ότι ο θεραπευόμενος εξέφραζε κάτι περισσότερο από όσα έλεγε.

Το γέλιο ως θεραπεία

Τις θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου ενστερνίζονται και οι υπεύθυνοι της κλινικής Harvard University Health Services για φοιτητές, διδακτικό και λοιπό προσωπικό, οργανώνοντας χειμερινές συνεδρίες γιόγκα γέλιου (laughter yoga), αλλά και η Δρ Dattilo που το ενσωματώνει στις συμπεριφορικές μη φαρμακευτικές θεραπείες της σε άτομα με κατάθλιψη και το προωθεί στο εργασιακό περιβάλλον ακόμα ως παράγοντα σύνδεσης, θεραπείας και ενίσχυσης της δημιουργικότητας.

«Όταν τα κέντρα ευχαρίστησης/ανταμοιβής του εγκεφάλου δεν ενεργοποιούνται τακτικά, βγαίνουν εκτός λειτουργίας. Έτσι, για να νιώσουμε καλά θα πρέπει να

εξασκηθούμε στο να νιώθουμε καλά. Και το γέλιο είναι ένας από τους πιο αποδοτικούς τρόπους για να το πετύχουμε» καταλήγει.

Πηγή: ygeiamou.gr