

3

Το καλύτερο φάρμακο

Πάντα να γελάς, όποτε μπορείς, είναι το πιο φθηνό φάρμακο
Λόρδος Μπάιρον

Ακόμα κι αν θα θέλαμε να μετρήσουμε το γέλιο ως φάρμακο, από πού να αρχίσουμε; Δεν μπορούμε να το εμφιαλώσουμε και να αναλύσουμε τα συστατικά του σε ένα εργαστήριο. (Αν και θα ήταν τόσο χαριτωμένοι οι δοκιμαστικοί σωλήνες της τεχνητής γονιμοποίησης γεμάτοι με γέλιο!) Αυτό δεν σημαίνει πως δεν υπάρχουν έρευνες για το γέλιο, αλλά εντελώς το αντίθετο: ο τομέας είναι αναπτυσσόμενος. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η έρευνα για το γέλιο γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής, καθώς η αναζήτηση κάποιας λύσης για τη γεμάτη άγχος σύγχρονη ζωή μας είναι διαρκής. Οι φαρμακευτικές εταιρείες ανταγωνίζονται προσπαθώντας να βρουν μια θεραπεία που θα επιλύσει αυτό το διαρκώς αυξανόμενο πρόβλημα του εικοστού πρώτου αιώνα. Φάρμακα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία χορηγήθηκαν σε 4,4 εκατομμύρια Αυστραλούς στο χρονικό διάστημα μεταξύ Ιουλίου 2019 και Ιουνίου 2020, μέγεθος που αντιστοιχεί σε ένα ποσοστό 17,2% του πληθυσμού.¹ Στον απόηχο της παγκόσμιας πανδημίας, η ψυχική υγεία έχει δεχθεί ένα τεράστιο πλήγμα. Ευτυχώς, το γέλιο προσφέρει μια συμπληρωματική προσέγγιση στο θέμα αυτό.

Μέχρι το δεύτερο μισό του εικοστού αιώνα, τη μελέτη του γέλιου την είχαν αναλάβει σε μεγάλο βαθμό οι φιλόσοφοι και οι φυσιοδίφες, με ορισμένες αξιοσημείωτες εξαιρέσεις. Το ρητό *το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο* αποδίδεται στον Ανρί ντε Μοντεβίλ, ο οποίος χειρούργησε τον

βασιλιά Φίλιππο Δ΄ το 1300. Μετά την επέμβαση, λέγεται ότι ο ντε Μοντεβίλ είπε μερικά αστεία και έγραψε: «Αφήστε τον χειρουργό να συνταγογραφήσει μια ολοκληρωμένη ιατρική θεραπεία που θα δώσει στη ζωή του ασθενούς χαρά και ευτυχία» ενώ προέτρεψε τους συγγενείς και τους κοντινούς του φίλους να τον εμψυχώνουν, και έβαλε κάποιον να του λέει αστεία. Όσο κι αν εγώ υπερασπίζομαι στο έπακρο όλα όσα σχετίζονται με το γέλιο, νιώθω μεγάλη ανακούφιση που όταν υποβλήθηκα στην τόσο σοβαρή χειρουργική επέμβαση στο έντερο, ο χειρουργός μου δεν ακολούθησε τις μεθόδους του ντε Μοντεβίλ. Έχω την αίσθηση πως το είδος της γελωτοθεραπείας του ήταν περισσότερο μεσαιωνικό παρά θεραπευτικό. Εξάλλου, ας μην ξεχνάμε πως η αναισθησία ήταν ακόμη τέσσερις αιώνες μακριά!

Ωστόσο, μόνο όταν έφτασε το 1979 και η κυκλοφορία του βιβλίου του Νόρμαν Κάζινς *An Anatomy of an Illness*, το οποίο ήταν βασισμένο στην προσωπική του εμπειρία σχετικά με τον τρόπο που χρησιμοποιήσε το γέλιο για να ζήσει χωρίς πόνο, η ιατρική κοινότητα αντιμετώπισε σοβαρά το γέλιο ως θεραπευτική επιλογή.² Όπως έχω ήδη αναφέρει, ο Κάζινς, ο οποίος είχε αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, έφυγε από το νοσοκομείο πιστεύοντας ότι το νοσοκομειακό περιβάλλον –γεμάτο μικρόβια, λοιμώξεις και βακτήρια– θα επιδείνωνε την κατάστασή του, και συνταγογράφησε μόνος του μια δίαιτα κωμωδίας. Το βιβλίο του ήταν η πρώτη τεκμηριωμένη μελέτη περίπτωσης της ιαματικής δύναμης του γέλιου ως θεραπείας.

Η πρώτη έρευνα για το γέλιο βασιζόταν αποκλειστικά στο χιούμορ. Το γέλιο χωρίς χιούμορ –εσκεμμένο ή ως μίμηση– εμφανίστηκε στο προσκήνιο μόνο το 1995, όταν γεννήθηκε στην Ινδία η Γιόγκα του Γέλιου.

Ως θεραπεία, το γέλιο μπορεί να ταξινομηθεί σε πέντε κατηγορίες:

- γνήσιο ή αυθόρμητο
- σκόπιμο ή προσποιητό
- υποκινούμενο (και μέσα σε αυτό περιλαμβάνεται το γαργαλητό!)
- παθολογικό (που εμφανίζεται είτε ως σύμπτωμα κάποιας ασθένειας είτε ως αποτέλεσμα εγκεφαλικής βλάβης)

- με πρόκληση, με τη βοήθεια νόμιμων μέσων (όπως το υποξείδιο του αζώτου, γνωστό και ως αέριο του γέλιου, ή κάνναβης) Αυθόρμητο, προσπονητό ή υποκινούμενο, το γέλιο είναι αναγνωρίσιμο από την επαναλαμβανόμενη φωνητική διατύπωση του *χοχο*, *χαχα* ή *χεχε*. Το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας που ακολουθεί σε αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στο αυθόρμητο και στο προσπονητό γέλιο, αν και θα υπάρξει και κάποια συζήτηση για το γαργάλημα, ή αλλιώς το υποκινούμενο γέλιο, λίγο αργότερα.

Αυθόρμητο γέλιο

Ας ξεκινήσουμε την εξερεύνησή μας με το αυθόρμητο γέλιο. Λέγοντας αυθόρμητο εννοούμε το γέλιο που έρχεται ως απόκριση σε ένα αστείο συμβάν: σε ένα κωμικό γεγονός, σε ένα διασκεδαστικό βίντεο, σε έναν κλόουν ή σε ένα ανέκδοτο. Για παράδειγμα, ένα από τα αγαπημένα ανέκδοτα του μπαμπά μου ήταν το ακόλουθο (σημειώστε ότι ήταν γιατρός):

Ασθενής: «Γιατρέ, θα μπορώ να παίξω πιάνο μετά από αυτή την επέμβαση;»

Γιατρός: «Φυσικά, γιατί να μην μπορείς;»

Ασθενής: «Ω, τέλεια! Επειδή δεν ξέρω να παίζω πιάνο».

Προσπονητό γέλιο

Το προσπονητό γέλιο, από την άλλη πλευρά, δεν δημιουργείται εξαιτίας ενός χιουμοριστικού ερεθίσματος. Το γέλιο ξεκινά από το σώμα και το μυαλό ακολουθεί. Δεν εξαρτάται από θετικά ή χιουμοριστικά συναισθήματα.

Αυτή η γελωτοθεραπεία, η οποία είναι αυτόβουλη και δεν βασίζεται στο χιούμορ, γνωστή ως Γιόγκα του Γέλιου, περιλαμβάνει ασκήσεις προσομοίωσης γέλιου μαζί με παλαμάκια και διαστήματα βαθιάς αναπνοής πρاناγιάμα. Ασκείται συνήθως σε ομάδες. Ο εγκέφαλός μας

θεωρεί το προσποιητό γέλιο πραγματικό. Ωστόσο, στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονίσω κάτι σημαντικό: το γέλιο δεν εκβιάζεται, ούτε είναι αποτέλεσμα εξαναγκασμού, με την έννοια «Θα γελάσεις οπωσδήποτε». Το προσποιητό γέλιο μπορεί να μην προέρχεται από ένα αστείο συμβάν, αλλά σε χρόνο μηδέν, ειδικά αν πραγματοποιείται σε ομάδες, η Δύναμη του Γέλιου αναλαμβάνει δράση και υπόσχεται πολλή διασκέδαση και χαρά.

Ο απόλυτος εξολοθρευτής του στρες;

Ένας από τους πιο διαδεδομένους ερευνητικούς τομείς είναι αυτός που εξετάζει την επίδραση που έχει το γέλιο –βασισμένο ή όχι στο χιούμορ– στο στρες, στο άγχος και στην κατάθλιψη. Ωστόσο, το στρες αυτό καθαυτό δεν είναι ο εχθρός. Το πρόβλημα είναι ο τρόπος αντίδρασής μας στα γεγονότα. Μια αντίδραση με ελαφρότητα λειτουργεί όπως το κλειδί που αλλάζει τη φορά της σιδηροδρομικής γραμμής: σταματά τη ροή των ορμονών του στρες και το αντανakλαστικό της πάλης ή φυγής –που προκαλούν την απελευθέρωση επινεφρίνης ή αδρεναλίνης από τον εγκέφαλο, η οποία, μέσω του αίματος, ταξιδεύει σε όλο το σώμα–, και ενεργοποιεί τις βήτα ενδορφίνες, την εσωτερική πηγή μορφίνης του σώματος που μεταδίδει μηνύματα μεταξύ των νευρώνων, βαρετά σήματα σωματικού πόνου και ψυχολογικού στρες.

Ο διακεκριμένος ερευνητής του χιούμορ, καθηγητής Λι Μπερκ, παρατήρησε ότι οι βιοχημικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα όταν κάποιος γελά είναι σχεδόν ακριβώς αντίθετες από εκείνες που συμβαίνουν όταν στενοχωριέται. Και φαίνεται πως, στην καθημερινή ζωή, μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην εξουδετέρωση του στρες έχει η συχνότητα και όχι η ένταση του γέλιου. Μια ελβετική μελέτη στην οποία συμμετείχαν σαράντα πέντε φοιτητές χρησιμοποίησε μια ειδικά σχεδιασμένη εφαρμογή για smartphones, η οποία έκανε στους συμμετέχοντες τυχαία, κατά τη διάρκεια της ημέρας, ερωτήσεις σχετικά με τη συχνότητα ή την ένταση του γέλιου τους. Κατέγραφε επίσης αγχωτικά γεγονότα και συμπτώματα στρες που βιώνονταν μετά από την τελευταία της ερώτηση. Έπειτα από τρεις μήνες, οι ερευνητές ανακάλυψαν

ότι, από την άποψη της μείωσης του στρες, ένα ή δύο δυνατά, εγκάρδια γέλια δεν μπορούσαν ούτε καν να συναγωνιστούν τα συχνά χεχε.³

Επιπλέον, σε μια ιαπωνική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στα μέλη μιας κοινότητας, το γέλιο αξιολογήθηκε από τρεις οπτικές γωνίες: τη συχνότητά του, τις ευκαιρίες που δίνονταν για αυτό, και τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις εξαιτίας του. Διαπιστώθηκε ότι (μετά από ανάλογη προσαρμογή για την κατάθλιψη, τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες και την κοινωνική συμμετοχή) οι άνδρες και οι γυναίκες που δεν γελούσαν ποτέ, ή σχεδόν ποτέ, είχαν γενικά χειρότερη υποκειμενική υγεία. Η υψηλότερη ημερήσια συχνότητα γέλιου συσχετίστηκε με λιγότερες καρδιαγγειακές παθήσεις, για τις οποίες το στρες είναι γνωστός προάγγελος, και η χαμηλότερη με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.⁴

Προσπονητό έναντι αυθόρμητου γέλιου και η επίδρασή τους στον εγκέφαλο και στο σώμα

Ιάπωνες ερευνητές διαπίστωσαν πως διαφορετικά νευρωνικά δίκτυα εμπλέκονται στο προσπονητό και στο αυθόρμητο γέλιο. Μελετώντας τη νευροαπεικόνιση ευχάριστων συναισθημάτων των συμμετεχόντων που έβλεπαν κωμωδίες, ανακάλυψαν ότι άλλες περιοχές του εγκεφάλου φωτίζονταν στο αυθόρμητο χαμόγελο ή γέλιο και άλλες στη μίμησή τους.⁵

Και σε μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Όκλαντ, διερευνήθηκαν τα καρδιαγγειακά αποτελέσματα τόσο του αυθόρμητου όσο και του προσπονητού γέλιου.⁶ Ένα τυχαίο δείγμα εβδομήντα δύο συμμετεχόντων πήρε μέρος σε μία από τις τρεις παρακάτω παρεμβάσεις διάρκειας έξι λεπτών. Αυτοί που συμμετείχαν στην ομάδα προσπονητού γέλιου κλήθηκαν να δημιουργήσουν ένα ψεύτικο (αυτόβουλο) γέλιο. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα αυθόρμητου γέλιου είδαν ένα χιουμοριστικό βίντεο, ενώ η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε ένα μη χιουμοριστικό ντοκιμαντέρ. Ακολούθησε ένα εργαστηριακό στρεσογόνο τεστ για όλους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το προσπονητό γέλιο απέφερε μεγαλύτερο καρδιαγγειακό όφελος, ωστόσο όλοι οι συμμετέχοντες είχαν μια χαρούμενη καρδιά.

Μια άλλη μελέτη έδειξε σημαντικά υψηλότερη συχνότητα θνησιμότητας και καρδιαγγειακής νόσου σε συμμετέχοντες που γελούσαν λιγότερο.⁷ Τέλος, ένα ενθαρρυντικό αποτέλεσμα δείχνει πως υπάρχει σχέση μεταξύ του *χαχα* και του *αααχ*, όταν οι ορμόνες του στρες μειώνονται και το σώμα εκπνέει με ανακούφιση.

Το γέλιο και το ανοσοποιητικό σύστημα

Το μακροχρόνιο στρες έχει ως αποτέλεσμα την εξάντληση των αποθεμάτων των λευκών αιμοσφαιρίων που απαιτούνται για την καταπολέμηση των λοιμώξεων και των ασθενειών. Αντιθέτως, το πολύ κέφι και η ευθυμία βοηθούν στη δημιουργία νέων λευκών αιμοσφαιρίων για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος σε μια διαδικασία που είναι γνωστό ότι αυξάνει την ακαριαία λεμφοκυτταρική βλαστογένεση –κάτι που ακούγεται βγαλμένο κατευθείαν από τον *Πόλεμο των Άστρων*– των φυσικών φονικών κυττάρων NK που καταστρέφουν όγκους και ιούς. Λόγω του ρόλου των κυττάρων NK σε ιογενείς ασθένειες και διάφορους τύπους καρκίνου, η δυνατότητα να αυξηθεί σημαντικά η δραστηριότητά τους σε σύντομο χρονικό διάστημα με τη χρήση μιας μη επεμβατικής μεθόδου, όπως το γέλιο, είναι συναρπαστική.⁸ Επιπλέον, μια πρωτεΐνη που καταπολεμά τη λοίμωξη –η ιντερφερόνη γ– παράγει αντισώματα και Τ-κύτταρα που παίζουν σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτελέσματα που διαρκούν δώδεκα ώρες μετά την παρέμβαση του χιούμορ. Όσο περισσότερο λοιπόν ρέει το γέλιο, τόσο καλύτερα ρέει η λέμφος, προστατεύοντας το σώμα από ασθένειες. Με απλούς όρους, το δυνατό, τρελό γέλιο εξισορροπεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα, βοηθώντας μας να καταπολεμήσουμε τις ασθένειες.⁹ Προπονεί, επίσης, το πνευμονογαστρικό μας νεύρο –το οποίο εκτείνεται από τον εγκέφαλο ως το έντερό μας και μεταφέρει μηνύματα σε όλα μας τα όργανα– ενεργοποιώντας το παρασυμπαθητικό νευρικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να νιώθουμε πιο ήρεμοι και πιο γαλήνιοι. Αυτό είναι γνωστό ως *eustress* –θετικό στρες–, με την έννοια του μέτριου ή ελεγχόμενου ψυχολογικού στρες που νιώθουμε όταν ξέρουμε ότι είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε μια στρεσογόνο

κατάσταση, ένα στρες δηλαδή με θετική απόκριση και ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία.

Η καλή υγεία και το χιούμορ στην ανακούφιση από τον πόνο

Οι ενδορφίνες, οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου μας, ενισχύουν τα συναισθήματα ευχαρίστησης, ελαχιστοποιούν την αίσθηση του πόνου και δημιουργούν μια προσωρινή αλλά ισχυρή αίσθηση ευεξίας. Το γέλιο αυξάνει τις αισθήσεις που δίνουν ευχαρίστηση και ενεργοποιεί τις ενδορφίνες.¹⁰ Διάφορες μελέτες διερεύνησαν την ανοχή στον πόνο μετά από ένα καλό γέλιο, ακόμα και στα παιδιά.¹¹ Σε μία μελέτη, προβλήθηκαν σε παιδιά ηλικίας μεταξύ επτά και δεκαέξι ετών χιουμοριστικές ταινίες και είτε πριν, είτε κατά τη διάρκεια της ταινίας, είτε μετά το τέλος της, ζητήθηκε από αυτά να βυθίσουν το χέρι τους σε κρύο νερό. Ο χρόνος βύθισης είχε σχέση με το πόσο αστεία βαθμολόγησε το κάθε παιδί την ταινία που είδε. Τα παιδιά που έβαλαν το χέρι τους στο νερό ενώ έβλεπαν την αστεία ταινία ένιωσαν λιγότερο πόνο από τα υπόλοιπα. Δεν αποτελεί έκπληξη, λοιπόν, το ότι οι γιατροί-κλόουν είναι τόσο δημοφιλείς στους παιδιατρικούς θαλάμους, αφού χρησιμοποιούν το χιούμορ για να αποσπάσουν την προσοχή των παιδιών, των εφήβων και των φροντιστών τους από το άγχος που σχετίζεται με την παραμονή τους στο νοσοκομείο.

Σε μια άλλη μελέτη, που διεξήγαγε ο Τζέιμς Ρότον από το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Φλόριντας, ασθενείς που χειρουργήθηκαν εξαιτίας ορθοπεδικών προβλημάτων και παρακολουθούσαν κωμωδίες ζήτησαν λιγότερη ασπιρίνη και ηρεμιστικά από την αντίστοιχη ομάδα που παρακολουθούσε δράματα.

Και σε ένα εργαστηριακό πείραμα στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, χρησιμοποιήθηκε ο *Mr Bean*. Θα μπορούσε να μειώσει τον πόνο ή απλώς θα δημιουργούσε σύγχυση; Στο πρώτο μέρος της μελέτης, στο οποίο κάποιοι από τους εθελοντές παρακολουθούσαν επεισόδια από τον *Mr Bean* ή τα *Φιλαράκια* και κάποιοι άλλοι μη χιουμοριστικές εκπομπές, όπως παιχνίδια γκολφ ή ντοκιμαντέρ για την άγρια φύση,

παρατηρήθηκε μια αντοχή στον ήπιο πόνο. Μια ειδική παγοκύστη που παγώνει το κρασί σε ελάχιστο χρόνο γλίστρησε στο χέρι των εθελοντών φέρνοντας πόνο στα όρια της αντοχής.¹² Είμαι βέβαιη πως ο πραγματικός πόνος ήρθε όταν όλοι συνειδητοποίησαν ότι το κρασί δεν αποτελούσε μέρος της μελέτης. Το δεύτερο μέρος της μελέτης πραγματοποιήθηκε στο Fringe Festival του Εδιμβούργου. Οι εθελοντές παρακολούθησαν είτε μία παράσταση stand-up comedy είτε ένα θεατρικό δράμα. Τους ζητήθηκε να ακουμπήσουν στον τοίχο με τα πόδια τους σε ορθή γωνία, σαν να κάθονταν σε μια καρέκλα με ίσια πλάτη, τόσο πριν όσο και αμέσως μετά την παράσταση. Αν δεν το έχετε ξανακάνει αυτό, μιλάω από προσωπική πείρα: μπορεί να είναι κάπως άβολο αν είστε λίγο μεγαλύτερης ηλικίας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι μόλις δεκαπέντε λεπτά γέλιου αύξησαν το επίπεδο ανοχής στον πόνο κατά ποσοστό περίπου 10%, καθώς απελευθερώθηκαν ενδορφίνες. Ωστόσο, ένα σιωπηλό γέλιο δεν ήταν αρκετό. Οι ενδορφίνες έκαναν πιο έντονη την εμφάνισή τους όταν οι συμμετέχοντες γελούσαν δυνατά. Στα εργαστηριακά πειράματα, το ουδέτερο, μη χιουμοριστικό πρόγραμμα με το γκολφ και τα ντοκιμαντέρ δεν είχε κανένα απολύτως αποτέλεσμα στην ανακούφιση του πόνου. Ούτε η παρακολούθηση δράματος στο Fringe Festival. Έτσι επιβεβαιώνονται δύο από τις μακροχρόνιες πεποιθήσεις μου: πρώτον, ότι το γκολφ δεν είναι καθόλου διασκεδαστικό και δεύτερον, όταν έχετε τη δυνατότητα επιλογής, επιλέξτε το Comedy Festival αντί για το Fringe Festival του Εδιμβούργου.

Η απελευθέρωση των ενδορφινών είναι μια ακούσια αντίδραση. Προκαλείται από την επαναλαμβανόμενη μυϊκή προσπάθεια που κάνει κάποιος όταν εκπνέει συνεχόμενα χωρίς να εισπνεύσει καθόλου. Είναι λογικό λοιπόν να απελευθερώνονται οι ενδορφίνες με τρελό ρυθμό όταν γελάμε. Αναρωτιέστε γιατί; Έχετε καταφέρει ποτέ να αναπνεύσετε κανονικά όταν γελάτε; Δεν έχω γνωρίσει κανέναν που να έχει κάνει κάτι τέτοιο. Επιπλέον, ως επαναλαμβανόμενη μυϊκή άσκηση, το γέλιο αποτελεί μια ήπια αερόβια προπόνηση. Πώς νιώθει το σώμα σας μετά από ένα παρατεταμένο γέλιο; Κουρασμένοι κοιλιακοί μύες, πονεμένο σαγόνι, αγκομαχητό για μια ανάσα αέρα; Όσο για τη μείωση του πόνου, γίνεται πιο ευχάριστη καθώς το γέλιο αυξάνεται, εκτός αν η ρίζα του πόνου σας είναι στην κοιλιά ή στα δόντια – άουτς!

Κρατηθείτε σε φόρμα γελώντας

Απευθύνομαι τώρα σε όλους εσάς τους παθιασμένους με την άσκηση και την καλή φυσική κατάσταση, και σας ρωτώ: έχετε σκεφτεί ποτέ να φτιάξετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων με βάση το γέλιο; Θα γλιτώσετε τα χρήματα της συνδρομής στο γυμναστήριο. Όσο περισσότερο γελά κανείς, τόσο περισσότερο αναπνέει. Κι όσο περισσότερο αναπνέει, τόσο περισσότερο οξυγονώνεται το σώμα, τόσο περισσότερο αυξάνεται η οξυγόνωση του εγκεφάλου και του σώματος, και τόσο περισσότερο μειώνεται ο πόνος και η ένταση των μυών. Το γέλιο προσφέρει μια χαρούμενη άσκηση αναπνοής που τονώνει το διάφραγμα, το αναπνευστικό σύστημα καθώς και τους κοιλιακούς μυς και τους μυς του προσώπου.

Δεν είστε σίγουροι αν με πιστεύετε; Ρυθμίστε το χρονόμετρό σας για εξήντα δευτερόλεπτα και σκεφτείτε κάτι αστείο ή γελάστε χωρίς συγκεκριμένο λόγο. Κάντε περίπου 120 χαχα. Θα τα αισθανθούν όχι μόνο οι μύες του προσώπου σας, αλλά και οι κοιλιακοί σας.

Ο ιδρυτής της γελωτολογίας, ο αείμνηστος Γουίλιαμ Φράι, είπε: «Το γέλιο βυθίζεται βαθιά μέσα στους πνεύμονές σας και απλώς τους καθαρίζει». Όταν οι άνθρωποι γελούν, βγάζουν από τα πνευμόνια τους περισσότερο μπαγιάτικο αέρα από εκείνον που βγάζουν με μια κανονική αναπνοή και, μαζί με αυτόν, απομεινάρια του διοξειδίου του άνθρακα. Επίσης, εκτός αν υποφέρετε από άσθμα, όσο πιο πολύ βήχετε μετά το γέλιο, τόσο το καλύτερο. Ο βήχας οφείλεται στην αυξημένη συγκέντρωση της σιελικής ανοσοσφαιρίνης Α, που προκαλείται από το γέλιο. Η αυξημένη παραγωγή σάλιου βοηθά στην άμυνα απέναντι στους μολυσματικούς οργανισμούς που εισέρχονται στον οργανισμό μέσω της αναπνευστικής οδού, και ο βήχας που προκαλείται βοηθά στην απομάκρυνση της βλέννας (θυμηθείτε πάντως να καλύψετε το στόμα σας για να μη λούσετε τους άλλους με τα γλιτσιασμένα σας μικρόβια).

Κάψτε θερμίδες με το γέλιο

Η απώλεια βάρους είναι σοβαρή υπόθεση. Μόνο το 2021 στην Αυστραλία, το ποσό που δαπανήθηκε στις υπηρεσίες απώλειας βάρους αποτιμήθηκε

στα τετρακόσια πενήντα οκτώ εκατομμύρια δολάρια! Αυτό το ποσό αφορά αποκλειστικά τα γυμναστήρια, τους προσωπικούς γυμναστές και τις εταιρείες που ασχολούνται με την άσκηση.

Έρευνα που διεξήχθη από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Βάντερμπιλτ αποκάλυψε ότι γελώντας για δέκα έως δεκαπέντε λεπτά καίτε από δέκα μέχρι σαράντα θερμίδες.¹³ Αυτό συμβαίνει επειδή το γέλιο αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό κατά ποσοστό 10-20%. Όταν γελάτε, ο μεταβολισμός σας αυξάνεται επίσης, οπότε ακόμα και αφού σταματήσετε να γελάτε, θα έχετε κάψει περισσότερες θερμίδες από εκείνες που θα καίγατε αν βρισκόσασταν σε κατάσταση ηρεμίας. Μέσα σε μία χρονιά γεμάτη με γέλιο, οι ημερήσιες θερμίδες που καίγονται από το γέλιο μπορεί να οδηγήσουν σε καθαρή απώλεια περίπου 1,8 κιλών. Αν λοιπόν θέλετε πραγματικά να αδυνατίσετε, γελάστε!

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΛΙΟΥ

Ας κάνουμε τώρα ένα μικρό επιστημονικό πείραμα για να διαπιστώσουμε αν υπάρχουν διανοητικές, συναισθηματικές ή σωματικές αλλαγές όταν κάνετε διαλειμματική προπόνηση γέλιου, και ποιες είναι αυτές.

Ίσως έχετε ακούσει για τα οφέλη της διαλειμματικής προπόνησης στην υγεία. Λοιπόν, η διαλειμματική προπόνηση γέλιου αντικαθιστά μια άλλη σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα το τρέξιμο, με –σωστά μαντέψατε!– το γέλιο. Εάν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια αυτής της προπόνησης νιώσετε ζάλη ή αδιαθεσία, παρακαλώ επιστρέψτε στην κανονική σας αναπνοή.

1. Πριν ξεκινήσετε, σημειώστε νοερά πώς αισθάνεστε. Είστε κουρασμένοι, ανήσυχοι ή ήρεμοι; Ποια είναι η θερμοκρασία του σώματός σας; Κρυώνετε, ζεσταίνεστε ή είστε σαν τη Χρυσομαλλούσα, δηλαδή μια χαρά; Πόσο γρήγορος είναι ο καρδιακός σας ρυθμός; Πώς νιώθετε μέσα σας;
2. Ρυθμίστε το χρονόμετρό σας στα δέκα δευτερόλεπτα. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και μετά γελάστε δυνατά, όσο πιο δυνατά μπορείτε. Στη συνέχεια αναπνεύστε βαθιά για δέκα δευτερόλεπτα.

3. Πάρτε άλλη μια βαθιά ανάσα και μετά γελάστε δυνατά για είκοσι δευτερόλεπτα. (Δεν φαίνεται πολύ αν αρχίσετε να μετράτε αντίστροφα μέχρι το μηδέν). Τώρα αναπνεύστε βαθιά για είκοσι δευτερόλεπτα – εισπνοή και μετά εκπνοή.
4. Είστε έτοιμοι για έναν τελευταίο γύρο; Ρυθμίστε το χρονόμετρό σας στα δέκα δευτερόλεπτα και γελάστε όσο πιο δυνατά μπορείτε. Πάρτε μια βαθιά ανάσα για δέκα δευτερόλεπτα. Συγχαρητήρια, ολοκληρώσατε ένα πλήρες σετ διαλειμματικής προπόνησης γέλιου. Είστε έτοιμοι για το επόμενο;
5. Βιώσατε κάποιες νοητικές, συναισθηματικές ή σωματικές αλλαγές;

Αν η συγκεκριμένη άσκηση είχε θετικά αποτελέσματα πάνω σας, φανταστείτε πώς θα νιώθατε αν αφιερώνατε στο γέλιο έστω μια στιγμή κάθε μέρα!

Κάντε αυτή τη δυναμική άσκηση εξουδετέρωσης του στρες με το γέλιο κάθε φορά που νιώθετε την ανάγκη. Δεν θα ενισχύσετε μόνο την ψυχική σας υγεία, αλλά θα αποκομίσετε και τα οφέλη μιας δυναμικής, αερόβιας προπόνησης!

Γεροντολογία-Γελωτολογία

Ως ήπια αερόβια προπόνηση, η γελωτοθεραπεία ταιριάζει απόλυτα σε έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής ή σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Σουντόκου, κάνε στην άκρη. Μια μελέτη πάνω στο χιούμορ από το Πανεπιστήμιο Λόμα Λίντα στις Ηνωμένες Πολιτείες ανέφερε μειωμένη κορτιζόλη σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας –με αποτέλεσμα βελτιωμένη βραχυπρόθεσμη μνήμη–, καλύτερη ποιότητα ύπνου, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερο πόνο.¹⁴

Τα χρόνια προς τη δύση της ζωής μας, σερβίζουν θλίψη, μελαγχολία, φθίνουσα ψυχική ή/και σωματική υγεία και φιδέ για βραδινό. Η

κοινωνική απομόνωση είναι διάχυτη, ακόμη και σε εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων. Δεν τρώνε όμως όλοι οι ηλικιωμένοι από αυτό το μενού – μερικοί είναι ευλογημένοι με καλή υγεία και μπορούν να γελούν στο σπίτι τους με τα αγαπημένα τους πρόσωπα μέχρι το τέλος της ζωής τους, αν και, δυστυχώς, στις μέρες μας αυτό είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας.

Για να βοηθήσουν στην επίλυση αυτού του προβλήματος, ειδικοί στον τομέα εφαρμόζουν τη Δύναμη του Γέλιου στην πράξη, χρησιμοποιώντας τους Γέροντες Κλόουν, τους Γιόγκι του Γέλιου και τα Αφεντικά του Γέλιου. Καναδοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι κλόουν που εργάζονται στη φροντίδα ηλικιωμένων με άνοια μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ίδιων, των οικογενειών τους και του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης που εργάζεται μαζί τους. Αυτό συμβαίνει επειδή οι κλόουν φέρνουν στους ηλικιωμένους το «άρωμα του γέλιου» ξυπνώντας τους ξεχασμένες μνήμες από χαρούμενες στιγμές, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της γνωστικής τους λειτουργίας και των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων.¹⁵ Στη μελέτη Sydney Multisite Intervention of Laughter Bosses and Elder Clowns (με το ακρωνύμιο SMILE/ΧΑΜΟΓΕΛΟ), το προσωπικό φροντίδας ηλικιωμένων παρακολούθησε και ολοκλήρωσε την εκπαίδευσή του ως Αφεντικά του Γέλιου, δουλεύοντας μαζί με επαγγελματίες γελωτοθεραπευτές, τους Γέροντες Κλόουν.¹⁶ Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της μελέτης, οι ηλικιωμένοι που έζησαν στο έπακρο την εμπειρία και γέλασαν περισσότερο, εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, βελτίωση της κοινωνικής τους δέσμευσης της αυτοαξιολόγησης της ποιότητας ζωής και ταυτόχρονα μείωση τόσο της ανησυχίας τους όσο και των διαταραχών συμπεριφοράς τους.

Μαζί με μια πρώην συνάδελφό μου από το Πανεπιστήμιο Λα Τρόουμπ, τη δρα Τζούλι Έλις, κάναμε μία δοκιμή, παρουσιάζοντας το πιλοτικό έργο *The Laugh Out Loud* (LOL) (*Γελάστε δυνατά*) σε έναν οίκο ευγηρίας.¹⁷ Σε διάστημα έξι εβδομάδων, πραγματοποιούσαμε συνεδρίες Γιόγκας του Γέλιου διάρκειας τριάντα λεπτών με ομάδες οκτώ έως δώδεκα ατόμων, μία φορά την εβδομάδα, σε οίκους φροντίδας ηλικιωμένων, σε ολόκληρη τη Βικτώρια. Κάθε εβδομάδα επαναλαμβάναμε την ίδια ακριβώς ρουτίνα, ξεκινώντας και ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα

με τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Διερευνήσαμε επίσης τα θετικά και αρνητικά επίπεδα τόσο των συναισθημάτων όσο και της ευτυχίας, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς.¹⁸ Οι ένοικοι που δεν μπορούσαν να απαντήσουν μόνοι τους στα ερωτηματολόγια βοηθήθηκαν από το προσωπικό. Δεν θα ξεχάσω ποτέ το απορημένο βλέμμα της νοσοκόμας που είχε αναλάβει να μετρήσει την αρτηριακή πίεση (ΑΠ) των ενοίκων μετά την πρώτη μας συνεδρία. Οι μετρήσεις πριν και μετά τη συνεδρία είχαν μεγάλη διαφορά μεταξύ τους: η ΑΠ των περισσότερων ήταν αισθητά μειωμένη μετά τη συνεδρία. Της εξήγησα ότι, όπως συμβαίνει με άλλες αερόβιες δραστηριότητες, η ΑΠ αρχικά ανεβαίνει και στη συνέχεια, καθώς το σώμα χαλαρώνει με την άσκηση, μειώνεται ξανά. Το βλέμμα της ηρέμησε.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας έδειξαν επίσης όχι μόνο αύξηση της θετικής διάθεσης των συμμετεχόντων αλλά και της διάθεσης να ασχοληθούν ευχάριστα με το περιβάλλον τους. Ακόμα, υπήρχε περισσότερος ενθουσιασμός και εγρήγορση, λιγότερος λήθαργος και θλίψη, και μια συνολική αύξηση του μέσου όρου της βαθμολόγησης της ευτυχίας τους.¹⁹ Δεν χρειαζόταν να περιμένω τα αποτελέσματα να επιβεβαιώσουν αυτό που ένιωθε η καρδιά μου και έβλεπαν τα μάτια μου. Συχνά, στο τέλος μιας συνεδρίας, οι ένοικοι με αγκάλιαζαν, ρωτώντας με πότε θα τους επισκεφτώ ξανά, και με ευχαριστούσαν που τους βοήθησα να γελάσουν. Τα δάκρυα της θλίψης είχαν αντικατασταθεί από δάκρυα χαράς. Το γέλιο δεν ήταν ένα καλό φάρμακο μόνο για το σώμα: είχε ανυψώσει το πνεύμα και είχε αγγίξει την ψυχή.

Στην Κολομβία, ένα πρόγραμμα γελωτοθεραπείας που παρουσιάστηκε από Κλόουν του Νοσοκομείου στους ενοίκους ενός οίκου φροντίδας ηλικιωμένων διερεύνησε την επίδραση που είχε η Δύναμη του Γέλιου στην κατάθλιψη και στη μοναξιά. Μολονότι δεν υπήρξαν σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα της μοναξιάς, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην κατάθλιψη, γεγονός που υπογραμμίζει μια σημαντική διάκριση μεταξύ κατάθλιψης και μοναξιάς. Παρά τη θετική επίδραση που ασκεί το γέλιο στις κοινωνικές σχέσεις και την ικανότητά του να μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, δεν μπορεί να καλύψει όλα τα κενά.²⁰

Δύο ιρανικές μελέτες σε ηλικιωμένες γυναίκες με κατάθλιψη κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η Γιόγκα του Γέλιου έχει τουλάχιστον τα

ίδια αποτελέσματα με ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης, όσον αφορά τη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του αισθήματος ικανοποίησης από τη ζωή.²¹ Και οι δύο θεραπείες, που λειτουργούν ως μια μορφή αερόβιας άσκησης, ήταν ευεργετικές. Ωστόσο, σε σχέση με τη βελτίωση του αισθήματος ικανοποίησης από τη ζωή, η ομάδα της Γιόγκας του Γέλιου εμφάνισε μεγαλύτερη αύξηση από την ομάδα ελέγχου. Σε μια άλλη μελέτη, γυναίκες που είχαν βγει στη σύνταξη παρακολούθησαν συνεδρίες Γιόγκας του Γέλιου δύο φορές την εβδομάδα για οκτώ εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες ρουτίνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές στη βαθμολόγηση της κατάθλιψης και του άγχους ανάμεσα στις δύο ομάδες.²² Η βαθμολογία του άγχους αυξήθηκε στην ομάδα ελέγχου, ενώ μειώθηκε σημαντικά στην ομάδα της Γιόγκας του Γέλιου, και από την τέταρτη εβδομάδα, η μέση βαθμολογία κατάθλιψης στην ομάδα που παρακολούθησε τη Γιόγκα του Γέλιου ήταν στατιστικά χαμηλότερη από εκείνη της ομάδας ελέγχου.

Ωστόσο, όσον αφορά την επιλογή θεραπείας για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους, η έρευνα προτείνει την επιλογή θεραπειών που δεν βασίζονται στο χιούμορ. Δεν αστειεύομαι – έχει αποδειχθεί ότι είναι δύο φορές πιο αποτελεσματικές.²³

Η Δύναμη του «μη-Γέλιου»

Τι θα γινόταν τώρα αν αντιστρέψαμε την υπόθεση; Μπορεί η μείωση της συχνότητας του γέλιου να προκαλέσει συμπτώματα κατάθλιψης; Ποια είναι η Δύναμη του «μη-Γέλιου»;

Το περιορισμένο γέλιο ήταν μία από τις υποθέσεις που δοκιμάστηκαν στην ερευνητική μελέτη για την αιμοκάθαρση υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Ντίκεν, στην οποία συμμετείχα.²⁴ Στατιστικά, τα άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση έχουν το υψηλότερο επίπεδο προσαρμογής στην αναπηρία από οποιαδήποτε άλλη χρόνια ασθένεια. Τα νεφρά παίζουν έναν εξαιρετικό ρόλο στην απαλλαγή του σώματος από τις τοξίνες. Όταν σταματούν να λειτουργούν ή υπολειτουργούν, μπορεί να προκύψουν περίπλοκα ζητήματα υγείας. Εάν το σώμα δεν μπορεί

να αποτοξινωθεί φυσικά, απαιτείται θεραπεία αιμοκάθαρσης. Τρεις φορές την εβδομάδα για έως και πέντε ώρες τη φορά, ο ασθενής συνδέεται με μια μηχανή φιλτραρίσματος του αίματος. Πρόκειται για μια ισόβια κάθειρξη. Ως αποτέλεσμα, τα ταξίδια περιορίζονται σε μέρη που διαθέτουν μονάδες αιμοκάθαρσης, γεγονός που επηρεάζει την κοινωνικοποίηση του ατόμου, ενώ η εργασία πλήρους απασχόλησης καθίσταται προβληματική. Δεν είναι περίεργο που η κατάθλιψη αποτελεί ένα τόσο κοινό σύμπτωμα σε αυτούς τους ασθενείς.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους επιλέγεται η γελωτοθεραπεία που δεν βασίζεται στο χιούμορ είναι επειδή το γέλιο δεν εξαρτάται από μια αστεία κατάσταση. Για τέσσερις εβδομάδες, τρεις φορές την εβδομάδα, πραγματοποιήθηκαν δομημένες συνεδρίες Γιόγκα του Γέλιου διάρκειας τριάντα λεπτών στο δημόσιο νοσοκομείο Μόνας Χελθ. Βαθμολογήθηκαν η ποιότητα ζωής, η υποκειμενική (αυτοαναφερόμενη) ευεξία, η αρτηριακή πίεση, οι μυϊκές κράμπες και η πνευμονική λειτουργία.

Γέλια άρχισαν να ακούγονται γύρω από τον χώρο του νοσοκομείου. Οι περαστικοί έστρεφαν συχνά τα κεφάλια τους παραξενεμένοι, καθώς αναρωτιόντουσαν τι στο καλό συνέβαινε. Νοσοκόμοι, γιατροί και ασθενείς είχαν πιαστεί στα ξόρκια του γέλιου. Όλοι ήθελαν να συμμετέχουν σ' αυτό που συνέβαινε. Οι δονήσεις της ευεξίας ήταν μεταδοτικές, η μόνη επιθυμητή μετάδοση σε όλους τους θαλάμους του νοσοκομείου. Οι ασθενείς κυριολεκτικά κατακτούσαν την ευτυχία γελώντας, όπως αποκάλυψε η έρευνα. Με τη διέγερση της παραγωγής νευροχημικών ουσιών που προάγουν το αίσθημα της ευδαιμονίας, όπως οι ενδορφίνες και η ντοπαμίνη, αυξήθηκε η ευεξία και η ηρεμία.

Χιουμοριστική διάθεση για τη μείωση της νευρικότητας

Ένα καλό γέλιο από την κοιλιά είναι ο καλύτερος τρόπος για να ανακουφιστούν τα νευρικά πεταρίσματα και οι τρεμούλες. Δώδεκα μήνες μετά την εκτομή του εντέρου μου, έκανα ως επανεξέταση μια αξονική τομογραφία για να βεβαιωθώ ότι όλα ήταν σε καλή κατάσταση. Ο

εξειδικευμένος στο παχύ έντερο γιατρός μου, μου είπε ότι όλα φαίνονταν εντάξει, εκτός από μία κηλίδα στο συκώτι, η οποία είχε την αίσθηση ότι δεν υπήρχε προηγουμένως. Τι πράγμα; Κηλίδα στο συκώτι; Η καρδιά μου βούλιαξε καθώς μου συνέστησε να κλείσω ένα ραντεβού με τον γαστρεντερολόγο μου. Εκείνος έριξε μια ματιά στην αξονική και κατέληξε ότι όλα ήταν μια χαρά. Ήταν ο ίδιος που με είχε καθησυχάσει για τον πολύποδα στο ορθό που μου είχε αφαιρέσει, οπότε δεν πείστηκα. Μου συνέστησε να κάνω μια μαγνητική τομογραφία, απλώς για να σιγουρευτούμε ότι όλα είναι καλά, αν και μου πρότεινε να περιμένω τρεις μήνες, δεδομένης της ποσότητας ακτινοβολίας στην οποία είχα εκτεθεί τη χρονιά που η ζωή μου είχε πάρει την κάτω βόλτα. Με καθησύχασε και με συμβούλεψε να μην ανησυχώ τόσο πολύ. Όσο καλοπροαίρετες κι αν ήταν οι συμβουλές του, δεν μπόρεσαν να αποτρέψουν τα φτερουγίσματα της καρδιάς μου ούτε να μειώσουν στο ελάχιστο το άγχος μου που μεγάλωνε μέρα με τη μέρα, εβδομάδα με την εβδομάδα, μήνα με τον μήνα. Υπήρχε ένας ενοχλητικός ελέφαντας στο δωμάτιο και προσευχόμουν να μην αρχίσει να τρέχει σαν τρελός.

Όσο κι αν προσπαθούσα να τις καταχωνιάσω στο πίσω μέρος του μυαλού μου, οι τραυματικές αναμνήσεις της χρονιάς που πέρασε με πλημμύρισαν. Δύο πρακτικές μείωσαν τον φόβο μου και αύξησαν τον έλεγχο της συναισθηματικής μου κατάστασης: το εσκεμμένο γέλιο και η βαθιά αναπνοή. Όταν ήμουν μόνη στο αυτοκίνητο και σταματούσα σε κάποιο κόκκινο φανάρι, γελούσα δυνατά μέχρι αυτό να γίνει πράσινο. Όποιος με κοιτούσε υπέθετε πως γελούσα με την καλύτερή μου φίλη, καθώς κουβεντιάζαμε με το handsfree στο τηλέφωνό μου. Στον καθημερινό μου διαλογισμό πρόσθεσα ένα ξέσπασμα γέλιου. Όσο περισσότερο γελούσα δυνατά σε τακτική βάση, τόσο λιγότερο ένιωθα το άγχος να με στραγγαλίζει. Ο εκνευρισμός μου δεν έφυγε τελείως –εξαφανίστηκε όμως λίγο αργότερα όταν, ευτυχώς, τα αποτελέσματα της μαγνητικής ήταν «όλα καθαρά»– ωστόσο όλο αυτό το διάστημα οι κινήσεις του ελέφαντα ήταν σίγουρα συγκρατημένες.

ΝΙΩΣΤΕ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΤΟ ΓΕΛΙΟ, ΟΧΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

1. Τοποθετήστε το ένα σας χέρι απαλά γύρω από τον λαιμό σας και γελάστε, ένα μικρό γελάκι, *χε χε χε*. Μπορείτε να νιώσετε τη δόνηση;
2. Τώρα, αναπνεύστε βαθιά και στείλτε το γέλιο σας πιο βαθιά, στο στήθος σας. Τοποθετήστε το ένα σας χέρι στο στήθος σας και *χα χα χα*. Μπορείτε να νιώσετε το γέλιο στο στήθος σας;
3. Τέλος, στείλτε αυτό το γέλιο ακόμα πιο βαθιά μέσα σας, αφήστε το να φτάσει μέχρι την κοιλιά σας. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στην κοιλιά σας καθώς εισπνέετε και μετά *χο χο* εκπνεύστε γελώντας.
4. Επαναλάβετε την άσκηση μερικές φορές και εφαρμόστε την όποτε νιώθετε ότι σας κυριεύει το άγχος.

Οι χρόνιες ασθένειες έχουν τις συνέπειές τους, σωματικά, συναισθηματικά και ψυχικά. Το άγχος που ένιωθα εγώ κατά περιόδους είναι ακριβώς το ίδιο με αυτό που διαπίστωσαν έρευνες σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου. Μια κορεατική μελέτη οργάνωσε συνεδρίες γελωτοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού: ρυθμικό γέλιο μαζί με παλαμάκια, γέλιο για πολλή ώρα, γέλιο με όλο το σώμα και γέλιο μαζί με χορευτικά βήματα. Λίγο τσάτσα μαζί με το *χαχα*. Το γέλιο αποδείχθηκε εξαιρετικά αποτελεσματικό στη μείωση του στρες, της κατάθλιψης και του άγχους – και αυτό έγινε φανερό μετά από μία μόλις συνεδρία.²⁵ Αυτή η μελέτη υπογραμμίζει μια πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι γελωτολόγοι: την εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων για τη Δύναμη του Γέλιου όταν χρησιμοποιούνται τόσο πολλές διαφορετικές μέθοδοι.