

## Το γέλιο: ένα δυνατό φάρμακο για το μυαλό και το σώμα

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, στην πορεία της εξέλιξης του ανθρώπου, το γέλιο πρωτοεμφανίστηκε πιθανότατα ως αντίδραση στον κίνδυνο και γενικότερα σε κάθε άγνωστη εμπειρία. Ο άνθρωπος είναι «ζώον γελαστικόν», έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες, προσδίδοντάς του μια ιδιότητα (τη δυνατότητα του να γελά) που τον ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα όντα, όπως ακριβώς η νόηση και η γλώσσα. Βέβαια, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες που γίνονται στις μέρες μας, εκτός από τον άνθρωπο, γελούν επίσης οι πίθηκοι, οι χιμπατζήδες και τα τρωκτικά.

Ο Φρόντ υποστηρίζει ότι το γέλιο απελευθερώνει ένα μεγάλο πλεόνασμα ενέργειας που παραμένει φυλακισμένο στον οργανισμό. Ο Νίτσε θεωρεί ότι ο άνθρωπος που γελά προστατεύει την πνευματική του υγεία, η οποία διαταράσσεται από δύο επικίνδυνα συναισθήματα: το φόβο και την οργή. Δεν είναι, λοιπόν, τυχαίο ότι αρκετές επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν τις ευεργετικές ιδιότητες του γέλιου, κάτι που ο ποιητής E. E. Cummings συνοψίζει πολύ εύστοχα σε μια φράση: «Η πιο σπαταλημένη ημέρα είναι εκείνη που δεν γελάσαμε».

Επιστήμονες από το Πανεπιστημιακό Κέντρο Εναλλακτικών Θεραπειών στην Καλιφόρνια, διαπίστωσαν ότι μετά την παρακολούθηση μιας καλής κωμωδίας, τα επίπεδα κατάθλιψης και θυμού ενός γκρουπ ασθενών έπεσαν κατά 98%.

Σε έρευνα του Πανεπιστημίου των Ιντιάνα των Ηνωμένων Πολιτειών αποδείχθηκε ότι οι άνθρωποι που παρακολουθούσαν τακτικά κωμικές ταινίες ενίσχυαν το ανοσοποιητικό τους σύστημα κατά 40% περισσότερο.

Το γέλιο είναι ένα ισχυρό αντίδοτο στο στρες, τον πόνο και τις συγκρούσεις με τους γύρω μας. Τίποτα δεν λειτουργεί γρηγορότερα και πιο αξιόπιστα για να επαναφέρει στο μυαλό και το σώμα μας την ισορροπία, από ένα καλό γέλιο. Το χιούμορ εμπνέει ελπίδες, μας συνδέει με τους άλλους, και μας κρατά συγκεντρωμένους και σε εγρήγορση. Με τόση δύναμη να θεραπεύει και να ανανεώνει, η ικανότητα να γελάς, εύκολα και συχνά είναι ένας τεράστιος πόρος για να ξεπεράσει κανείς τα προβλήματα.

### Το γέλιο κάνει καλό στην υγεία:

- **Χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα.** Ένα καλό γέλιο από καρδιάς, ανακουφίζει από την ένταση και το στρες, αφήνοντας τους μύες χαλαρούς μέχρι και 45 λεπτά.
- **Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.** Το γέλιο μειώνει τις ορμόνες του στρες και αυξάνει κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και τα αντισώματα για την καταπολέμηση λοιμώξεων, βελτιώνοντας έτσι την αντίσταση μας στις ασθένειες.
- **Απελευθερώνει ενδορφίνες.** Οι ενδορφίνες προωθούν μια γενική αίσθηση της ευημερίας και μπορεί ακόμη και να ανακουφίσουν προσωρινά τον πόνο.
- **Προστατεύει την καρδιά.** Βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει τη ροή του αίματος, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από καρδιαγγειακά προβλήματα.

## **Το γέλιο βοηθά να παραμείνουμε συναισθηματικά υγιείς**

Μη ξεχνάτε να γελάτε. Μας κάνει να αισθανόμαστε καλά! Και το καλό αίσθημα που λαμβάνουμε όταν γελάμε μας βοηθά να παραμείνουμε θετικοί και να κοιτάζουμε με αισιόδοξη οπτική ματιά δύσκολες καταστάσεις.

- Βοηθά στη χαλάρωση και την αναζωογόνηση. Μειώνει το άγχος και αυξάνει την ενέργεια, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να μείνουμε συγκεντρωμένοι και να επιτύχουμε περισσότερα.
- Το χιούμορ μας επιτρέπει να δούμε τις καταστάσεις με μια πιο ρεαλιστική και λιγότερο απειλητική οπτική γωνία. Δημιουργεί μια ψυχολογική απόσταση από τα προβλήματα, η οποία μπορεί να μας βοηθήσει να αποφύγουμε την αίσθηση της συντριβής.

## **Οι κοινωνικές επιδράσεις του γέλιου**

Το χιούμορ και η παιχνιδιάρικη επικοινωνία ενισχύει τις σχέσεις μας, προκαλώντας θετικά συναισθήματα και προωθώντας συναισθηματική σύνδεση. Όταν γελάμε μαζί με τον άλλο, ένας θετικός δεσμός δημιουργείται. Ο δεσμός αυτός δρα ως μια ισχυρή ασπίδα κατά του στρες και των διαφωνιών.

## **Για όλα τα πιο πάνω λοιπόν, δημιουργήστε ευκαιρίες για να γελάσετε:**

- Παρακολουθήστε μια αστεία ταινία ή τηλεοπτική εκπομπή.
- Διαβάστε αστείες σελίδες.
- Αναζητήστε αστείους ανθρώπους.
- Μοιραστείτε ένα καλό αστείο ή μια αστεία ιστορία.
- Οργανώστε παιχνίδι με τους φίλους σας.
- Παίξτε με ένα κατοικίδιο ζώο.
- Κάντε κάτι ανόητο.
- Βρείτε χρόνο για διασκεδαστικές δραστηριότητες (π.χ. μπόουλινγκ, караόκε).

Κλείστε το μάτι και γελάστε ακόμα και στις δυσκολίες. Αφεθείτε στην χαλαρωτική ιδιότητα του γέλιου, εκμεταλλευτείτε την κάθε στιγμή που μπορεί να σας το προσφέρει και θα εντυπωσιαστείτε από το πόσο μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Και μην ξεχνάτε το γέλιο είναι μεταδοτικό κάνοντας την αρχή θα ακολουθήσουν κι άλλοι στο δρόμο της χαράς!

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (MA/BA)