

# HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ



Hláturinn lengir lífið og nú hefur verið vísindalega sannað að hlátur kallar fram heilsuþætandi lífeðlisfræðileg áhrif. Á undanförunum árum hafa vísindamenn snúið sér meira að rannsóknum á gildi hláturs í lífi okkar og þegar hefur verið skrifað mikið um það efni.

## Eðlisfræðileg áhrif

Hlátur þjálfar lungun og örv-ar blóðrásarkerfið. Þjörugur hlátur eykur á fulla notkun þindarinnar, aðalvöðva andardráttarins, sem skilur á milli brjóstholis og kviðarholis. Allt hjarta- og æðakerfið hefur gagn af hressilegum hlátri vegna aukins súrefnismagns blóðsins. Þetta kemur sér t.d. mjög vel fyrir fólk, sem lítið getur hreyft sig vegna langvarandi alvarlegra veikinda.

Norman Cousins, eitt þekktasta dæmi um mann, sem hefur notað hlátur til að berjast gegn alvarlegum sjúkdómi, kallar hláturinn innvortis leikfimi. Þegar byrjað er á dæmigerðum brandara bregst líkaminn við með aukinni vöðvaspennu til að búa sig undir hápunkt sögunnar (rúsinuna). Og á eftir hápunktinum fylgir óflug æfing fyrir brjóstakassa, maga- og andlitsvöðva. Við ofsalegan hlátur, þar sem maður hreinlega springur, eru jafnvel handleggir og fótleggir notaðir. Þegar hláturskastíð sjatnar fer pulsinn niður fyrir eðlileg mörk og vöðvarnar slakna. Á meðan á hlátrinum stendur endurnærast líkaminn af innvortis nuddi eða leikfimi.

## Stjórn á sársauka

Kimnigáfa og hlátur geta minnkað sársauka með því

1) að leiða athyglina frá sársaukanum

2) að minnka spennu, sem sársauki hefur í för með sér

3) að auka framleiðslu endorphins, sem er náttúrulegt, verkjastillandi efni líkamans.

## Endorphin

Nýleg og uppörvandi sönnun bendir til að kimnigáfa geti beinlínis dregið úr sársauka í tengslum við gigtarsjúkdóma eins og liðagigt og af meiðslum. Kátína og hlátur hvetja heilann til að framleiða catecholamín, hinn svokallaða vekjandi hormón, sem er flókið efni, sem undirbýr okkur annaðhvort til árársar eða flóttu. Þessi vekjandi hormón stjórnar endorphin-framleiðslunni. Um leið og endorphin-magn eykst í heilanum, lækkar skynjun á sársauka. Hláturinn lætur því líkama okkar framleiða sitt eigið verkjalyf. Sönnun er líka fyrir hendi um að aukin catecholamín-magn í blóði geti minnkað bólgur.

## Slökun

Slökunaráhrif hláturs hafa verið nákvæmlega rannsökuð. Sannað er að miklu minni spennu er í líkamanum eftir hláturskast en fyrr. Þessi spennulækkun mældist jafnvel 45 mínútum eftir að hlátur hófst. Magn og tímalengd spennulækkunarinnar verður í beinu hlutfalli við hláturskraftinn.

Hæfni hláturs til að valda tafarlausrí, djúpri vöðvaslökun er

dýrmæt í meðferð á streitu. Það er næstum því útilokað að vera kviðinn á meðan vöðvarnar eru alveg slakir. Vöðvaslökun og kviði eru algjörar andstæður.

## Að fyrirbyggja streitu

Kimnigáfa og lífsstíll, sem forðast að hlada upp andlegri streitu, getur fyrirbyggt marga streitusjúkdóma. Hér má benda á þrjár vísindalega sannar aðferðir til að losna við streitu.

1) Þú getur prófað slökum með ihugunaradferðum.

2) Þú getur tekið þátt í hressilegum líkamsæfingum, eins og leikfimi, sundi, knattleik eða skokki.

3) Þú getur hlegið.

Jákvæðasta kimnigáfa felur í sér kátlega ihugun á mótsögnum lífsins. Þegar maður rekur sig á ósamkvæmni lífsins getur maður orðið annaðhvort reiður og æstur eða séð fyndnu hliðarnar. Kimnigáfa er meira en að geta séð í gegnum mótsagnir og tilgerð. Hún gerir manni kleift að horfa á þetta allt úr hæfilega tilfinningalegum fjarska. Í nýlegri könnun um kimnigáfu vildi mikill meirihluti fólks heldur vera nálægt því fólki, sem er kátt og á auðvelt með að hlæja.

Af því, sem sagt hefur verið hér á undan, sést, að kimnigáfa er mjög dýrmætur eiginleiki og ættu allir að reyna að rækta hann með sér.

*Hope Knútsson, formaður Gedhjálp, tók saman úr The Laughter Prescription by Dr. Laurence J. Peter.*