

Děti a smích

Někde jsem četl, že malé dítě se zasměje zhruba 300× za den, kdežto my dospělí se zmůžeme tak na 15 zasmání. I když tento údaj nemusí být přesný, je prokázáno, že děti a mladší lidé se smějí více než staří lidé. Smích u člověka i některých savců říká přibližně toto: 1. Tato situace je bezpečná, je možné se uvolnit. 2. Chci si hrát. 3. Nechci bojovat. 4. To lechtá (lechtání ale může být dětem i dospělým nepříjemné). Smích zpravidla působí i jako protistresový signál dovnitř organismu (snižuje se při něm např. svalové napětí). To je patrně jedním z důvodů, proč smích zvyšuje odolnost vůči bolesti a pravděpodobně posiluje také imunitu. Zjistilo se, že zvýšenou odolnost vůči bolesti po smíchu nelze vysvětlit pouze odvedením pozornosti a že nesouvisí se smyslem pro humor. Mezi smíchem a dobrou náladou existuje obousměrný vztah. Dobrá nálada vede k úsměvu a častějšímu smíchu, ale platí to i naopak. Smích může vyvolat dobrou náladu, čehož lze využívat. V knize o smíchu jsem popsal více než padesát způsobů, jak se řehtat, a to od nejdecentnějších až třeba ke slepičímu nebo opičímu smíchu. Smích a vhodně volený humor nachází uplatnění i v situacích, kdy zdánlivě končí legrace, totiž v péči o těžce nebo nevyléčitelně nemocné. Dostala se mi do rukou práce jedné americké zdravotní sestry podrobně popisující, jak organizačně zajistit návštěvu klauna na dětském oddělení nemocnice. Jedna kontrolovaná studie zjistila nižší míru úzkosti u dětí, které na operační sál provázeli kromě jednoho z rodičů i klaun, oproti dětem, které provázeli pouze rodiče.

Jaká má smích rizika? Záleží na druhu smíchu. U vydatnějšího se zvýší nitrobřišní tlak a může se objevit např. inkontinence nebo astmatický záchvat. V těchto případech ovšem není problémem smích, ale nedostatečná léčba toho kterého onemocnění. Protože praxe je lepší než teorie, nabídnou jeden druh úsměvu, při kterém se údajně aktivují centra dobré nálady v mozku. Nitrobřišní tlak se při něm nezvyšuje. Schválně si ho vyzkoušejte a nabídněte ho i dětským pacientům. Je to lišácký úsměv. Při tomto druhu smíchu se stahuje kruhový sval obkružující oči, který, jak známo, má zhruba tvar obrouček brýlí. Uvolněte obličej a pak stáhněte tento sval, až se vám zúží oči a v koutcích úst udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším. Pak si uvědomte, jak toto cvičení ovlivnilo náladu.

Pro odvážné pediatrii připojuji ještě rady jedné americké terapeutky.

- Mějte po kapsách užitečné pomůcky, například malé loutky, které se dají navléci na prst.
- Dětem připadá neobyčejně legrační, když mohou dospělě postrašit. Můžete např. vstoupit do místnosti, spatřit dítě a leknout se. Můžete děti navést a říci jim, aby na vás rozhodně nedělali „bať“, že jste lekáři. Děti to samozřejmě okamžitě vyzkoušejí. Na to můžete navázat při vyšetření např. takto: „Já se budu snažit ti neublížit a ty nebudeš ubližovat mně. Platí?“
- Můžete v dlani schovat malý klakson, takže když budete dítě vyšetřovat, bude hračka vydávat příslušné zvuky. Existuje dokonce přístroj na měření krevního tlaku, který podobné zvuky vydává během měření.
- Snažte se uhodnout jméno neznámého dítěte, můžete citlivě navrhnout i humorné možnosti. Lze se také zeptat, jak je dítě staré, a jestli je už ženatý nebo vdaná.
- Autorčin oblíbený trik je používání malého červeného světla, které se rozsvítí mírným tlakem. S jeho pomocí lze předstírat, že bylo rozžvýkáno a že ho nakonec člověk vytahuje z ucha.
- Noste na hlavě něco legračního, např. klobouk s vrtulí, tykadly či blikající anténou.
- Noste legrační brýle s podivnými obroučkami a nezvyklými skly.
- Vezměte si na sebe něco komického, co upoutá pozornost dětí – např. blikající červené světlo, gumovou žábu přišpendlenou na bílý plášť apod.
- Dětem se líbí, když se dospělí chovají neohrabaně a neschopně. Velké potěšení jim např. způsobíte, když se zamotáte do záclony nebo se vám nebude dařit sundat gumovou rukavici.

Hodně pokročilí mohou použít více možností současně, tedy např. se žábou na plášti se zamotat do záclony. Mírně pokročilí se asi spokojí pouze s lišáckým nebo jiným úsměvem. Jak známo, děti jsou na mimoslovní komunikaci velmi citlivé. Potěší je nejen dobré slovo, ale možná ještě více úsměv.

Karel Nešpor

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická léčebna Bohnice

Ústavní 91, 181 01 Praha

e-mail: nespor@plbohnice.cz