

Smích a dobrá nálada jsou prvním krůčkem k uzdravení



Smích v nemocnici? Ano, jsou chvíle, kdy je dětský úsměv zázrak. Lékaři a sestřičky z dětských oddělení to vědí moc dobře. Smích ale není jen chvilko-vým uvolněním. Kdo se od srdce zasměje, posílí svůj imunitní systém, účinně bojuje proti únavě nebo depresi. Pozitivní naladění pomáhá v léčbě i takových nemocí, jako je astma nebo migrény. Smích také mírní bolest nebo uvolňuje nervové napětí. Je rovněž dobrou gymnastikou a masáží pro celé tělo. Pracují totiž nejen mimické svaly v obličeji, ale také ty hrudní a břišní. Při smích se nám chvěje bránice a tím masírujeme žaludek, játra i střeva.

Aby mohla dobrá nálada pomáhat právě v nemocnicích, o to se starají zdravotní klauni.

V dnešní době přijímá dětem pobyt na lůžkových odděleních barevné prostředí, větší možnosti návštěv rodičů nebo technické vybavení v hernách. Důležitou součástí nemocnic jsou také pravidelné klauniády. Tyto legrační vizity nejsou divadelním představením, kde je dítě divákem někde v herně. Naopak. Zdravotní klauni přicházejí za dítětem do jeho pokoje, do jeho prostředí a každý pacient se stává součástí svého originálního příběhu. Cílem je navázat s dětmi kontakt, co nejvíce je zapojit do hry a tím snížit strach např. z lékařských zákroků. Velkou část práce zdravotních klaunů tvoří herecká dovednost s návazností na umění žonglérské, pěvecké, hudební, magické... a schopnost improvizace a empatie. Malí pacienti jsou nadšeni z bublinek, říkadel, loutek a písniček, zatímco starší pacienti se setkávají s pomateným doktorem a ještě více pomatenou sestrou, kteří přicházejí na lékařskou klaunskou vizitu. Jednou měří tlak pomocí balónku a pumpičky, jindy zkouší zrak obrovskými brýlemi, zaměňují jména pacientům a nejroztodivnějšími způsoby pracují s lékařskými rekvizitami (stetoskop, dřívka do krku). Také rodiče, kteří jsou v mnohdy horším psychickém stavu, si přijdou na své. Maminky a babičky se proměňují v hudebnice a zpěvačky a tatínkové nadšeně chytají padající klaunky. Ale není to tak jednoduché, jak se zdá.

Ne vždy je situace na pokojích vhodná ke smíchoterapii. Přístup zdravotních klaunů k jednotlivým pacientům je velice individuální. Jiná situace je například u malého pacienta čerstvě po transplantaci nebo po chemoterapii. Jiná na psychiatrii. No a některé dítě se prostě smát nechce nebo si rodič návštěvu klauna nepřeje. Výsledkem netradiční vizity nemusí být vždy smích, jak by se očekávalo. Je to spíš příležitost pro klauna stát se jakýmsi průvanem, který má sílu provětrat nemocniční pokoj, chmurné myšlenky, pocity nebo náladu malého pacienta. Legrační doktoři nebo sestřičky s nevšedními jmény – např. sestra Sádra, doktor Motyka, přinášejí možnost změny, možnost výhybky na jinou cestu. Na cestu, která může mít podobu smíchu, úžasu nad provedeným kouzlem, radosti z malého dárečku, nebo jen potěšení z tiché písničky. Nejdůležitějším úkolem zdravotního klauna je dát možnost dítěti nadechnout se, osvěžit, uvolnit se nebo se naopak pro něco nadchnout. Zdravotní klauni se orientují na zdravou část dětí, budí zájem o život, a to může být prvním krůčkem k uzdravení.

A co na to malí pacienti? Reakce je nepřehledné množství. Někdy dítě klauna doprovází a pomáhá mu jako asistent v dalších pokojích. Dítě po autonehodě při návštěvě klauna začne hýbat zápěstím a prsty (což je samozřejmě dáno všemi vlivy). Dítě chce ještě jeden den zůstat v nemocnici, protože ví, že druhý den přijde sestra Svíčková. Dítě zahraničních turistů neumí ani slovo česky, a přesto rozumí...

Jak by to vše ale mohlo fungovat bez chápavých lékařů, zdravotních sestřiček a herních terapeutek? Většinou jsou velmi zaměstnaní svými povinnostmi, dokáží si ale vždy udělat chvilku na předání informací, které klauni ke své práci potřebují. Za to jim patří velký dík. I oni si zaslouží radost a pozitivní energii zvenčí.

Víte, je asi jedno, jestli jste „dospělák“ nebo dítě. Jasně je, že smích a radost pomáhají i v běžném životě. A pokud jste o těchto prázdninách museli navštívit nemocnici, tak je možné, že jste potkali třeba doktorku Rentgenovou. S červeným klaunským nosem, ve slunečních brýlích, v plážovém županu a s plavacím kruhem v podpaždí. Nedivte se. Zdravotní klauni přinesli léto do nemocničních pokojů.

Daniela Melíšková

Daniela Melíšková
Občanské sdružení Zdravotní klaun
Hájkova 22, 130 00 Praha 3
e-mail: ahoj@zdravotni-klaun.cz