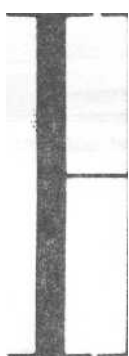


||- L S ||

Skratta mera

Av Anne Annfält

Nu är det vetenskapligt bevisat att ett gott skratt förlänger livet. Skratt har positiva effekter både fysiskt och psykiskt. Alltfler läkare intresserar sig för gelotologi, läran om skrattet.



Humor och skratt i såväl förebyggande som hotande syfte håller på att bli allt vanligare i Sverige.

"För många är friskvård en massa pekpinnar och betyder att nian måste avstå från mycket, men friskvård är roligt. Jag vill lära människor en positiv livssyn", säger **Susanne Petersson**.

Susanne är en alert och rödlockig tjej som själv har nära till skratt. Hon arbetar som friskvårdskonsulent vid Hallands läns landsting, som satsar på rolig friskvård. I drygt ett år har Susanne varit en flitig föreläsare i ämnet skratta och dess betydelse för hälsan.

"Det är lättare att skratta tillsammans med andra människor. Kan du dessutom lära dig att skratta åt dig själv får du mer distans till dina problem. Efter en tid är det möjligt att skratta även åt tråkiga saker. Det sker en inre joggning och en psykologisk storstädning när vi skrattar", säger Susanne Petersson.

I klartext betyder detta att det går åt stor muskelkraft då magmuskulerna aktiveras. Skrattet orsakar er, vågrörelse som ger massage åt inre organ som lever, hjärta och lungor. Blodflödet till hjärnan ökar och i hjärnan aktiveras katekolaminer; ett hormon, som gör att vi känner oss pigga och harmoniska.

Även endorfiner, som är kroppens eget smärtstillande ämne, bildas i hjärnan. Endorfinerna gör också att vi upplever lust och glädje. Pulsen och blodtrycket sjunker. Skrattet gör att höger och vänster hjärnhalva stimuleras samtidigt och detta främjar bland annat problemlösning.

Efter den kraftiga muskelanspanning, som skrattet innebär, följer en kontrastverkan i en kraftig och behaglig avspänning.

Lars-Eric Uneståhl, filosofie doktor och idrottspsykolog från Örebro, menar att i tillägg till ovanstående har skrattet också en indirekt verkan:

"Människor, som skrattar mycket och har humor har oftast fler vänner och detta i sin tur har betydelse för hälsan", säger han.

Lars-Eric Uneståhl berättar i en intervju att han blev intresserad av att studera skrattets helande kraft efter att i slutet av 1970-talet ha träffat den amerikanske journalisten **Norman Cousins**, som skrattade sig frisk.

"Under en resa i Sovjet insjuknade Norman Cousins i en obotlig nervsjukdom. Cousins kände till Hans Selyes stressforskning och att stress och negativa tankar kan leda till sjukdom. Därigenom fick Cousins idén till att testa om positiva tankar och humor kunde leda till tillfrisknande. Han ägnade sina dagar till att skratta åt roliga filmer. Tio minuters skratt kunde ge honom flera timmars smärtlindring och hans inflammationer gick tillbaka", berättar Uneståhl.

Norman Cousins skrev en bok om detta med titeln "Att besegra sin sjukdom" (Wahlström & Widstrand). Boken blev inte bara en bästsäljare utan en startpunkt för många.

Med kassetbandet "Humor och glädje" går det att träna sig till en humoristisk syn på livet och att integrera skratt i sin dagliga tillvaro. Lars-Eric Uneståhl har talat in bandet, som kan beställas hos Veje förlag i Örebro.

William Fry, föregångaren inom skrattforskningen, har funnit att det finns ett samband mellan hur mycket vi skrattar och hur vi mår. Han är professor i psykiatri och har i tjugo års tid vetenskapligt studerat skrattets betydelse för hälsan vid Stanforduniversitetet i Kalifornien.

William Frys undersökningar visar att stress, depressioner, cancer och kärlsjukdomar påverkas med en positiv och humoristisk livshållning.

I USA finns vid flera sjukhus humorrym där patienterna får skratta sig friska. Distriktsläkare **Lars Ljungdahl** i Motala har gjort ett liknande försök att behandla patienter med kronisk smärta.

Sex kvinnor har i tretton veckor träffats på Motala lasarett en gång i veckan. Att tala om sin sjukdom och smärta har varit bannlyst. I stället har de talat om roliga saker med varandra. De har också tittat på roliga filmer, lyssnat på roliga skivor och läst roliga böcker tillsammans. 5-7 gånger per vecka har kvinnorna tränat hemma efter den tidigare nämnda kassetten "Humor och glädje".

Inger Lemming heter en av kvinnorna i projektet och hon leder

"Sex kvinnor har i tretton veckor träffats på Motala lasarett en gång i veckan. De har talat om roliga saker, tittat på roliga filmer och läst roliga böcker tillsammans. Att tala om sin sjukdom och smärta har varit bannlyst."

av en mångårig reumatisk värk.

"Jag har inte fått mindre ont men jag tänker i dag positivare och har därmed fått en bättre livskvalitet. Både jag själv och mina vänner märker skillnaden", säger Inger Lemming.

Hon berättar att gruppen fortsatt att träffas på eget initiativ efter det att sjukhusträffarna slutat och att ett par i gruppen upplevt att de numera känner mindre smärta.

Lars Ljungdahl sammanfattar resultatet av projektet med att kvinnorna visserligen inte upplevde någon smärtlindring men väl symptomlindring i form av ändrade attityder till sin smärta och sjukdom.

"Kvinnorna mätte bättre rent allmänt och därför fick symptomen mindre betydelse", kommenterar Ljungdahl.

Detta bekräftar vad någon vis person lär ha sagt:

"Att ta medicin är inte roligt men att ha roligt är medicin." 0



Negationer finns inte i verkligheten, bara i språket, säger Lars-Eric Uneståhl, psykologen med ett positivt och vinnande budskap. Det lockade cirka 500 personer till högskolan.

Positivitetspsyk@l@gen:

Det finns inget slut bara en början

"Det finns inga slut, det finns bara början. Gratulerar till dina nya verksamhetsområden."

Så skrev "positivitetspsykologen" Lars-Erik Uneståhl till en man som tackade för sig och gick i pension. Enligt Uneståhl hör inte utvecklingspsykologin bara ungdomen till. Pensionärer ska också utvecklas.

- Mental träning är att systematisera resurser som vi redan har, faktorer som ligger bakom en bra insats, sa Lars-Erik Uneståhl till ett fullsatt auditorium i Högskolan.

500 personer hade kommit

för att höra på det "vinnande" budskapet.

- Alla av oss kan bli vinnare genom att satsa på konkreta mål, inte genom det traditionella tävlingstänkandet, att vinna över någon person.

- Man kan ständigt arbeta för att må bättre, inte bara när man har kommit i kris.

- Måltänkandet är grunden för mental träning.

Lars-Erik Uneståhl har jobbat med landslagen i olika sporter. skrivit böcker och hållit kurser och träning för en rad organisationer och företag.

Han vill inte hålla med om att hans metoder för att fun-

gera och må bättre rider med på en våg av allmänt intresse för positivt tänkande.

- Vore det så skulle inte metoden finnas i dag. Jag började arbeta med den i början av 70-talet och den fungerar fortfarande, säger Lars-Erik Uneståhl.

Den första boken hette "The psychology of peak performance", en rubrik med associationer till både idrott och den positive psykologen Maslow's term "peak experience"

Föredraget i Jönköping utgick från idrottsmäns arbete för att nå bättre prestationer, något som skulle vara applicerbart på allas våra liv.

- Var positiv, tänk på betydelsen av det engelska ordet: säker, bestämd, övertygad, sa filosofie doktor Lars-Erik Uneståhl vars mål är att inspirera till varaktig förändring.

- Det gick upp ett ljus för oss hur många som skulle vara intresserade, säger Egon Johansson, informatör på Läns-teatern, som ursprungligen hade tänkt sig en liten samling för dess vänförening.

Tillsammans med medarrangörerna Fritidsförvaltningen. Smålands idrottsförbund, Sanda idrottsgymnasium och Högskolan drog man fullt hus till högskolan.