

הצחוק יפה לבריאות ולחיים טובים

דינה אייזן

הצחוק, רבותי, זהו חסד שמים
הצחוק הוא חזק מגזירה ומחוק,
לנשר נתן אלוהינו כנפיים
ולאדם נתן את הצחוק.

כי יש הלצות חריפות כמו יקב
ויש הלצות רגילות כמו מים
ויש הלצות שאפילו היקה
תופס וצוחק – אחרי שעתיים

הצחוק, נתן אלתרמן¹

אם אתם קוראים את השורות האלה, בוודאי צחקתם כשהייתם תינוקות,
כי היעדר צחוק אצל פעוטות מצביע על הפרעה קשה בהתפתחות,
לעתים על פיגור או על אוטיזם. רק אחר כך, בבית הספר, מדכאים בנו
את הצחוק והדבר פוגע בבריאותנו. הצחוק אפוא הוא אחת הפעילויות
המועילות ביותר לבריאות אף שקשה להאמין בכך.

אמנם תגובתנו הראשונה עם הגיחנו לאוויר העולם היא בכי, אך עד
מהרה (בגיל שלושה שבועות) אנו כבר **מחייכים**, כלומר, הקשר החברתי
הראשון והמשמעותי ביותר שילווה אותנו לאורך כל חיינו מתחיל עוד
לפני שאנו בני חודש. כעבור זמן קצר, בגיל שלושה-ארבעה חודשים,
אנו כבר **צוחקים** בקול. בגיל חמש (קצת לפני גיל בית הספר) אנו
צוחקים 300 עד 500 פעמים ביום בממוצע. רק אחר כך מלמדים אותנו
שאינן זה נאה לצחוק, לא רצוי ואף מפריע. אנו אף מכירים את ההערה
"אולי תשתף את כל הכיתה במה שמצחיק אותך כל כך?". אם חשבתם
שהערות מעין אלה אינן משפיעות עלינו, טעיתם. השפעתן רבה. החל
מגיל בית הספר מדכאים בנו את הצחוק וכך יורד הממוצע היומי של
מספר הפעמים שמבוגר צוחק לכדי 15 (!). ויש אנשים שזה הממוצע
השנתי של מספר הצחוקים שלהם...

תרבות בלי צחוק

מדוע אנו ממעטים לצחוק במהלך החיים? האם הדבר מועיל לבריאותנו?

אנו צוחקים פחות ופחות בבגרותנו משום שתרבות המערב מקלה בערכו של הצחוק. אנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, בלתי מקצועיים וטיפשים. עם זאת, כולנו נהנים מאוד לצחוק, אם כי רובנו משתדלים להפגינו בעתות הפנאי והבילוי.

אם כן, מה תפקידו של הצחוק בחיינו? האם הוא יכול לסייע לנו לשמור על בריאות תקינה? אכן כן. מרכיבים רבים קובעים את מידת ההחלמה שלנו ממחלות ומרכיבים אלה עלומים ונשגבים מבינתו של הרופא. אנו ורופאינו איננו מסוגלים לחזות מראש ובדייקנות את התקדמות המחלה או את תוצאות הטיפול. על אף זאת, מחקרים מעלים שצחוק והומור משפיעים לטובה על בריאותנו. דא עקא, קשה לנהל מחקר מדעי מקובל בנושא זה משום שהצחוק הוא תופעה ספונטנית שקשה לשחזרה בתנאי מעבדה.

כנושאים רגשיים ורוחניים רבים, גם ההומור הוא "חוש" מטפיזי, לא רציונלי. הבדיחה מיטיבה להדגים זאת: בשבריר השנייה שבה האדם תופס את הבדיחה, הוא חווה רגע של הארה. אם ישמע שוב את הבדיחה כעבור כמה דקות, היא לא תצחיק אותו. אם יסבירו לו אותה באמצעות חשיבה אינטלקטואלית, היא סרת טעם לחלוטין. רק עם ההבנה האינטואיטיבית של מהות הבדיחה אנו חווים את הצחוק המשחרר.

אתם צוחקים, משמע אתם בריאים

יש קשר הדוק בין כאב להומור. ההומור נובע פעמים רבות מכאב ואנו משתמשים בו כדי להקל את סבלנו. משום כך החלו רופאים רבים לחקור את השפעת הצחוק וההומור על מכאובי הנפש והגוף כאחד.

כיצד פועל הצחוק? לדברי ד"ר ויליאם פריי (William Fry Jr.), פסיכיאטר וחוקר צחוק מאוניברסיטת סטנפורד שבקליפורניה, במהלך הצחוק מתרחשים בגופנו שינויים פיזיולוגיים רבים. הצחוק משפיע על מערכת הלב וכלי הדם, על מערכת החיסון, על המערכת האנדוקרינית (הורמונלית), על מערכת השרירים והשלד ועל מערכת העצבים המרכזית. כל המערכות הללו נהנות מאוד מהצחוק. זהו אימון גופני כולל.

גם מערכת הנשימה יוצאת נשכרת. רובנו סובלים מעקה (stress) במידה זו או אחרת ולכן אנו נוטים לנשום נשימות שטחיות, מהצוואר ומעלה. אף שנפח הריאות שלנו הוא חמישה עד שישה ליטרים, אנו מכניסים אליהן כחצי ליטר אוויר בכל שאיפה. חלק מהאוויר הנשאף נשאר כלוא במקומות מאווררים פחות, שבהם שחלף הגזים אטי. אוויר כלוא זה מכונה "אוויר שארי"; הוא רווי פחמן דו-חמצני ויכול לשמש קרקע פורייה להתרבות חיידקים. כשאנו צוחקים, אנו נושפים בחזקה את הכיח ונושמים אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות גופנו. הטלטול של בטנו של אדם צוחק תואר כאימון ריצה של האברים הפנימיים.

מחקריו של ד"ר פריי מלמדים כי בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני העקה. הורמונים אלה, המכילים חומרים כמו קורטיזול ואדרנלין, מזיקים מאוד לבריאות כאשר הם מופרשים ברמות גבוהות מכיוון שהם מעלים את לחץ הדם, את קצב הדופק ואת רמות הסוכר ומאיצים תהליכים טרשתיים. צחוק הנמשך 30 שניות יכול להוריד את רמת הורמוני הדחק, לשפר את תפקודה של מערכת החיסון, לשפר את מצב הרוח ולחולל שינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית.

קבוצת סטודנטים לרפואה מארצות-הברית השתתפה במחקר שבו חלק מהסטודנטים ישבו בשקט בחדר והחלק האחר צפו בסרטים קומיים. התוצאות היו ברורות: אצל צופי הקומדיות נצפתה ירידה ניכרת במתח, בדיכאון, בכעס ובעייפות. נצפה גם כי הצחוק גורם לעליית מספרן של כדוריות הדם הלבנות: נמצא הבדל ניכר ברמת הלוקוציטים (כדוריות הדם לבנות) בדמם של סטודנטים שצפו בסרטים קומיים לבין סטודנטים שצפו בסרטים תיעודיים. בצופי הקומדיות ניכרה עלייה ממשית ברמת תאי T ותאי B (המשפיעים על מערכת החיסון) וכן ברמת האינטרפרון (חומר המגן עלינו מפני סרטן). יתר על כן, הצחוק מעודד הפרשה מוגברת של חלבון מסוג אימונוגלובולין A המגן מפני זיהומים.

בספרו "אנטומיה של מחלה" מתאר ד"ר נורמן קאזינס, עורך עיתון בארצות-הברית, את ניסיונו האישי. ד"ר קאזינס סבל מכאבים עזים בשל מחלה קשה הפוגעת בעמוד השדרה. כאשר היה מאושפז, התבשר שימיו קצרים. הוא החליט לעזוב את בית החולים ולעבור לחדר בבית מלון, ושם צפה בקלטות של קומדיות. להפתעתו, השתפרה איכות השינה שלו והכאבים פחתו. עם הזמן הוא חזר לתפקד והקדיש את שארית חייו להפצת בשורת הצחוק בבתי חולים ובבתי ספר לרפואה.

ד"ר ברני סיגל, כירורג אמריקני מפורסם, בחן את השפעת הנפש על הבריאות. בספרו המפורסם "אהבה, רפואה וניסים" הוא כתב את המשפט הנפלא המנסח בפשטות את הקשר בין השמחה לבריאות: Happy People Don't Get Sick, כלומר, אנשים שמחים אינם חולים!

ד"ר פץ' אדאמס (אכן, אותו איש מהסרט) הוא רופא אמריקני המאמין שניתן לעזור לחולים באמצעות שימוש בצחוק ובהומור. בהשראתו הוכשרו ליצנים רפואיים להופעות במחלקות השונות בבתי החולים והם מעודדים הן את החולים והן את הצוות ליהנות מהצד הקל של החיים וכך להקל את הסבל. הליצנים עובדים בעיקר עם ילדים ותורמים רבות לטיפול. בארץ פועלת עמותת ליצנים רפואיים בבתי חולים הנקראת "שמחת הלב". הליצנים עושים עבודת קודש בהתנדבות.

ד"ר מדאן קאטאריה מהודו, שביקר באחרונה בארץ, טוען שצחוק, ולו גם צחוק מלאכותי, מביא לשיפור תפקודה של מערכת החיסון מתוך שמחה ועליזות. קאטאריה ייסד מועדוני יוגה-צחוק ובהם לימד לחוות צחוק באמצעות תרגילים פשוטים. ברחבי העולם נוסדו מועדונים המאפשרים לאנשים לצחוק יחד וליהנות מהיתרונות המופלאים של הצחוק. גם בארץ נערכות פגישות של יוגה-צחוק בחיפה, בירושלים ובתל-אביב.

אם כן, ברחבי העולם כולו ניכרת ערנות להשפעות המיטיבות של ההומור ושל הצחוק. בחירה בדרך ההומור מאפשרת לחיות תוך הנאה ושמחה ולהתגבר על קשיים ומכאובים. כפי שאמר ויקטור פרנקל, פסיכיאטר יהודי וסופר, "את הכאב איננו יכולים למנוע. הסבל הוא בחירה". אמירה זו מחדדת את ההבדל בין שתי הדרכים.

"תופסים ראש"

הצחוק גורם גם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגופנו המכונים אנדורפינים. האנדורפינים מפחיתים מתחושות הכאב הפיזי והנפשי ומשפרים את מצב הרוח. כשצוחקים עולה סף הכאב ונשאר ברמתו גם זמן קצר אחרי הצחוק. בשורה חשובה לבטלנים: מחקר אחד מצא שמאה צחוקים הנמשכים שתיים עד שלוש שניות כל אחד שקולים כנגד עשר דקות של אימון באופני כושר. אמנם הצחוק משפר את כושר הלב ועדיין לא הוכח שהוא מביא לשרפת קלוריות, אך זה בהחלט פתרון בעבור אנשים המוגבלים מבחינה פיזית.

אם אתם מרבים לצחוק, אתם חווים את העולם בדרך נעימה יותר ומוגנים יותר מפני התקפי לב ומפני דלקות. ההשפעה המיטיבה נמשכת עד חמישה ימים לאחר הצחוק המשחרר. יתרה מזאת, מי שצוחק חי זמן רב יותר. נשים צוחקות ב-50 אחוזים יותר מגברים ומחייכות פי שמונה. ייתכן מאוד שזה סוד אריכות הימים שלהן לעומת הגברים.

ההומור מערב חלקים רבים במוח. תהליך ההבנה של בדיחה מצריך פעילות מתואמת ומושלמת בין מיליוני תאי עצב במוחנו. אנו קולטים את המילים בעזרת חוש השמיעה ומעבירים אותן למרכז הבנת השפה; באונה הקדמית נעשה ניתוח של הבדיחה; שם נוצר חיבור להמיספרה הימנית של המוח, המקום שבו "נתפסת" הפואנטה. לאחר מכן מתרחשים תהליכים רבים נוספים - המסר מועבר למרכז הרגשות במערכת הלימבית, וזו מורה להפריש חומרים המסבים תענוג. החלק המוטורי של המוח פוקד על שרירי הפנים להתכווץ (17 שרירים בפנים משתתפים בצחוק) ומעביר פקודות דומות לשרירי החזה והבטן. הבנת בדיחה פשוטה אפוא מחייבת תקינות של חלקי מוח רבים ופעולתם המתואמת.

אתם צוחקים, משמע אתם שורדים

השימוש בהומור קשור קשר הדוק להישרדות שלנו. המערכת הלימבית, המצויה במוחנו, אחראית הן על רגשותינו והן על התפקוד התקין של הגוף במצבי אתגור שונים. מחקרים מעלים שככל שהרגשות חיוביים יותר, כך משתפרת גם יכולת ההישרדות שלנו.

ההומור והצחוק הם חלק מקשת של רגשות חיוביים כמו אהבה, חמלה, סלחנות, חיבה, סובלנות ותקווה. כאשר אנו חווים אותם, חיינו נעימים יותר וסיכוינו לשרוד גדלים. אוכלוסיות נרדפות, ובהן יהודים למשל, מיטיבות להדגים את הדבר. הן פיתחו מאוד את ההומור והוא הקנה להן יכולת עמידה גבוהה בתנאי מצוקה. ניצולי שואה רבים העידו ש"חוש" ההומור הציל את חייהם. בספרו "האדם מחפש משמעות" מתאר ד"ר ויקטור פרנקל רגע מדהים בתור לתאי הגזים. כאשר העיר לשומר "תראה איזה חוסר מזל יש לי, אפילו

בתור למוות אני צריך לחכות", צחק השומר והוציאו מהתור.

במחקר שנעשה על קשישים בגיל מופלג (בני מאה ומעלה) ניסו החוקרים לפענח את סוד אריכות הימים. להפתעתם, לא נמצא מתאם כלשהו בין גילם לבין אורח חייהם (הרגלי אכילה, עישון או פעילות גופנית). הנתון היחיד שהיה משותף לרובם היה יכולתם להסתכל על החיים מנקודת מבט משועשעת, ובעיקר ההומור העצמי שסיגלו לעצמם. המסקנה: אנו מזדקנים כי אנו מפסיקים לצחוק ולא להפך; איננו מפסיקים לצחוק כי אנו מזדקנים.

עם התפתחות הטכנולוגיה נשמעות דעות הקוראות להחליף את הרופא במחשב. הדבר פשוט בתכלית: מזינים את המחשב בנתונים כמו כאב ראש, סחרחורת, בחילות, חום, כאבי גב וכדומה, והוא יספק לנו את האבחנה, ימליץ על טיפול ואף יוכל לפרט את תופעות הלוואי השונות של התרופות. כך נחסוך מעצמנו את היציאה מהבית, את התור האין-סופי במרפאה ואת פניו העייפים של הרופא המתאמץ בעצמו להתמודד עם רזי המחשב שלו (בסך הכול ענייני הקלדה...). אבל יש קושי אחד: נראה שהמחשב לא יוכל לסגל לעצמו לעולם חוש הומור. ככל שידוע לנו, על פני כדור הארץ אין יצור בעל אינטליגנציה המסוגלת לתפוס את המציאות מזווית קומית כמו האדם. ראיית עולם זו ייחודית לנו בלבד. היא מאפשרת לנו לצלוח את החיים בנחת, ללא המהמורות האופייניות לאנשים הלוקים במחלת הרצינות. הברכה הזו מאפשרת לנו לראות כל מצב מזווית ראייה מחויכת.

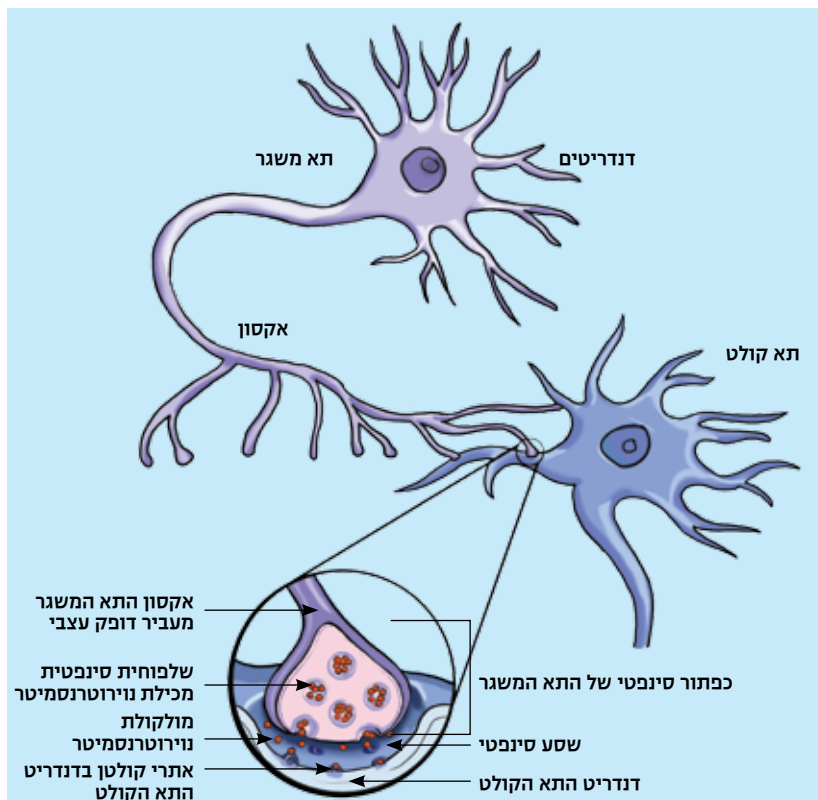
ההומור מאפשר לנו לראות את הכול בממדים הנכונים. צ'רלי צ'פלין טבע את המשוואה: "טרגדיה + זמן = קומדיה". כשאנו יודעים שיבוא יום שבו נצחק ממה שכיום קשה וכואב בעינינו, אנו יכולים לקצר מאוד את זמן הסבל.

אתם צוחקים, משמע אתם רגועים

במחקר שנערך בשוודיה בהשתתפות מנהלים נסקרו גורמי סיכון למחלות לב כמו עישון, משקל יתר, סכרת ויתר לחץ דם. ללא קשר לגורמי הסיכון נמצא מתאם חיובי בין אנשים שהשתמשו בהומור בחיי היום-יום לבין הגנה מסוימת מפני התקפי לב. אם כן, למרות גורמי סיכון מאיימים, מי שצחקו יותר היו מוגנים יחסית מפני מחלות לב לעומת מי שהתייחסו אל החיים ואל עצמם ברצינות יתרה.

מוח, תחושות רגשות ולמידה

המוח הוא מערכת משוכללת ומתוחכמת מאין כמוה. יש בו מיליארד תאי עצב, כמספר הכוכבים בגלקסיה שלנו. לכל תא עצב יש אלפי שלוחות והוא מתקשר עם תאים אחרים דרך תחנות ממסר הנקראות סינפסות. מספר הסינפסות במוחנו נע בין 60 טריליון ל-500 טריליון, משמע אין-ספור חיבורים בין תאי עצב. תא העצב - הנוירון - מקבל מידע מהחושים או מתאי עצב אחרים, ולאחר שעיבד את המידע הוא מעביר אותו הלאה. הנוירון בנוי מגוף תא ומשלוחות רבות הקרויות אקסונים ודנדריטים. הדנדריטים קולטים מידע מתאי עצב אחרים באמצעות חומרים הנקראים נוירו-טרנסמיטורים (נוירו-טרנסמיטור הוא מתווך עצבי) המופרשים מתא העצב הסמוך למרווח הסינפסה.



עד היום זהו מעל 100 נוירו-טרנסמיטורים ולכל אחד מהם יש מסר אחר. חלקם פועלים בתחום הרגש - אושר, שמחה ורוגע וגם פחד או דיכאון, וחלקם פועלים בתחום הפיזי כמו כיוון שריר. התגובה שתתרחש תלויה בסוג הנוירו-טרנסמיטור ובמספר הסינפסות שהופעלו בה בעת.

נשמע מסובך? אכן. המעבר בסינפסה מתרחש במהירות עצומה. כמה עשרות אלפי מולקולות של נוירו-טרנסמיטורים משתחררות אל המרווח הסינפטי, נקשרות לקולטנים של תא העצב המקבל, גורמות לדחף אלקטרוכימי (או לדיכוי) ולבסוף נספגות מחדש למחזור על ידי הנוירון הראשון. כל זה מתרחש במאה מיליונית השנייה.

כל נוירון יכול להעביר מסרים ל-10,000 נוירונים אחרים ולקבל מסרים מ-50,000 נוירונים. היכולת המופלאה של מוחנו לעבד מידע ולאחסנו עושה אותו למורכב ועשיר מאין כמוהו, והוא מכיל מידע בהיקף עצום שאינו ניתן להערכה.

כאמור, בכל סינפסה מופרש נוירו-טרנסמיטור, בדרך כלל מסוג אחד אך לא תמיד; נוירו-טרנסמיטורים ידועים הם דופמין, גאבה, סרטונין, אדרנלין, מלטונין, אוקסיטוצין ועוד רבים. הסרטונין התפרסם בזכות התרופה "פרוזאק" והוא גורם ליציבות רגשית, מסייע לזיכרון ואחראי על תחושת השלווה. דופמין גורם לתחושת תענוג, לרגשות חיוביים כלפי אחרים ולאהבת הורים לילדיהם. גאבה מרגיע אותנו רוב הזמן. אדרנלין ונוראדרנלין גורמים לתחושת מרץ, למוטיבציה ולעוררות.

נדגים גירוי חושי המפעיל סינפסה: מראה של תינוק מחייך גורם (אצל רוב הבריות, אלא אם כן מדובר בהורים לתינוק המעיר אותם בשלוש לפנות בוקר) לתא עצב לשחרר אוקסיטוצין למרווח הסינפטי ולכן מופיע רגש של שמחה, של אהבה או של הכרת תודה. מראה הילדים שלנו מעורר את אותו מוליך קסום של אהבה, ואני מניחה שבגננות האוהבות את ילדי הגן שלהן מתעורר אותו אוקסיטוצין בתדירות גדולה יותר לעומת מבוגרים אחרים שאינם זוכים לראות חיוך של ילד כחלק מהעבודה היום-יומית.

כל גירוי המתקבל באמצעות חמשת החושים שלנו מפעיל את הסינפסות: מראה של אדם, ריח של סיגריה, טעם מתוק. כולם גורמים להפרשת מוליכים עצבים בסינפסות שלנו. אם אנו מייחסים ערך שלילי לסיגריות, נפעיל סינפסות המפרישות מוליכים הגורמים לתחושת רתיעה בכל פעם שנריח ריח של סיגריות. סינפסות אחרות מחברות בין תחושת הדחייה מהסיגריה לבין האדם המעשן. סינפסות אלה יוצרות קשר שלילי בין ריח הסיגריה למעשן.

המידע אינו חייב להגיע מחמשת החושים. מחשבה לבדה מפעילה סינפסות המייצרות רגש. די אם ניזכר בחוויה נעימה מעברנו כדי להפעיל סינפסות שבהן תתרחש הפרשת מוליכים עצביים האחראים על תחושת האושר. המוח אנו יודע להבחין בין מציאות לדמיון ואותן סינפסות יפעלו בין שהגירוי מציאותי ובין שמדובר במחשבה או בדמיון.

נהיגה במכונית עשויה להדגים כיצד פועלות הסינפסות. ככל שנוהגים יותר, מתבססות סינפסות הקושרות בין מראה של אוטו, תנוחה מסוימת, ריח של עור המושבים, מגע של מפתחות - לבין רגש ותפקוד. בשלב מסוים הנהיגה נעשית על ידי "הטייס האוטומטי" שבנו, קרי, הסינפסות המיומנות, ואנו יכולים להתפנות לשיחה ערבה עם היושב לצדנו תוך תמרון מורכב בכבישי עיר הגדולה. סינפסות מתחזקות על ידי חזרה מתמדת ואינן נכחדות בקלות. זה כוחם של התרגול, של החזרה ושל השינון. חשוב שתרגול ושינון, שמטרתם רכישת ידע כמו ספירה, למשל - בייחוד בגיל הרך - יעשו תוך כדי חוויה חיובית. כך ייקשר לימוד המספרים לרגש חיובי.

צליל, מראה ומילה מפעילים סינפסות ותיקות. למשל, אם בילדותי נהגו הוריי לקחתני לים ביום שלישי (וזו הייתה חוויה משמחת), ייתכן ששנים רבות לאחר מכן יהיה יום שלישי יום חג מרגש בעבורי. בכל פעם שיגיע יום שלישי תופעלנה סינפסות של שמחה.

איך נוצרות הסינפסות? על פי הידוע לנו עד כה, סינפסות נוצרות בשתי דרכים. הדרך העיקרית היא על ידי חזרה מתמדת על מעשה, על מחשבה או על דיבור. הרפלקס הפבלובי מבהיר זאת היטב: בכל פעם שהחוקר פבלוב האכיל את כלבו, הוא השמיע צלילי פעמון, לאחר כמה חזרות כאלה הבחין פבלוב שדי שיצלצל בפעמון, בהיעדר אוכל כלשהו, שהכלב יזיל ריר. במוחו של הכלב נוצרה סינפסה הקושרת את צליל הפעמון

לאוכל. את הקשר הזה מנצלות חברות הגלידה המוכרות גלידה במכוניות הנוסעות ומשמיעות את אותן מנגינות ויוצרות את ההתניה אצל הילדים. כך גם הסינפסות שלנו נוצרות או משתנות. חזרות על אותם דברים יוצרת במוחנו הקשרים לכל החיים. הקשרים אלה הופכים לעתים קרובות להרגלים, שהם בעצם הפעלה אוטומטית של הסינפסה. ככל שנחזור על אותה פעולה (או על אותה מחשבה) כך ייווצרו עוד ועוד סינפסות. כדי להשריש היטב הבנה כלשהי, יש לחזור על כך חודשים ואף שנים. הסינפסות הישנות אינן מוותרות ובשעת משבר או צרה הן ממהרות להידלק, במיוחד אלה שנוצרו בגיל הרך.

דרך אחרת ליצור סינפסות היא באמצעות רגש עז. אם אירוע כלשהו לווה בהתרגשות גדולה, תיווצרנה סינפסות שלא יימחקו לעולם. כל שנוכל לעשות הוא להקשות את הרגש, אך הזיכרון יישאר אתנו עד סוף ימינו. רובנו זוכרים היטב את החוויות שהשפיעו עלינו בילדותנו: הספרים, השירים והמשחקים. אנו זוכרים היטב את לידת בכורנו או את האהבה הראשונה. לראשונות יש חשיבות גדולה מכיוון שהיא מסמלת את לידתה של הסינפסה. אם החוויה הזו טובה, אפשר לשמוח כי נוצרה סינפסה משמחת שתלווה אותנו לאורך זמן.

אם החוויה מלווה ברגש שלילי, למרבה הצער אף היא תלווה אותנו לאורך זמן. החוויה הראשונה היא צומת שבו בוחר המוח (בהשפעת האירועים שבסביבה) באיזה נורו-טרנסמיטור להשתמש - זה שיעורר שמחה או אחר שיפעיל את מנגנון העקה הידוע, המאפשר להילחם, לברוח או לקפוא. אפשרויות מוגבלות, ולאו דווקא מלבבות...

ייצור של סינפסות או שינוי מתאפשר אפוא באמצעות לימוד והמנגנון הזה פועל לאורך כל החיים. למשל, לימוד שפה חדשה מייצר סינפסות רבות. חשיפת הילד בגיל הרך לסיפורים מאפשרת רכישת מילים חדשות ועושר לשוני מייצר סינפסות חדשות. המוח אינו מוגבל ביכולת הייצור של סינפסות חדשות; זהו "מפעל" שאינו נסגר לעולם, אם כי בגיל המבוגר המוח מעדיף להשתמש בסינפסות ותיקות ולשנותן ואין הוא נמשך לייצור חדשות. מכאן החשיבות הרבה ליצירת סינפסות רבות בגיל הרך המלוות ברגשות חיוביים של שמחה ואושר.

קיצורו של דבר: כדאי לצחוק

לכולנו יש "חוש" הומור וכולנו יודעים לצחוק. אם שכחנו שגם אנו היינו ילדים הצוחקים מבוקר עד ערב, אולי כדאי להיזכר? כרופאה, אני ממליצה (בחום) לבחור בהומור, להתאמן בראיית עולם מחויכת ואוהבת ולאפשר לילדנו חוויות לימוד משמחות וגורמות לאושר, וכך הסינפסות הראשונות והמשמעותיות שלו יהיו קשורות בחוויה רגשית משמחת ולא מאיימת. קיצורו של דבר, אין להניח לשום יום לחלוף בלי לצחוק. אם נחליט לבחור בדרך זו, אנו מגבירים את הסיכויים שלנו ושל ילדינו לחיות טוב יותר במשך שנים רבות ומאושרות יותר.

מרשם לחיים: הומור עכשיו!

ד"ר דינה אייזן, בוגרת בית הספר לרפואה באוניברסיטת תל-אביב, מומחית ברפואת משפחה, מכשירת ליצנים רפואיים, מנחה קבוצות לחשיבה הכרתית, מרצה בנושאי בריאות אופטימית, הומור ורפואה מונעת, שותפה מנהלת של חברת "סינפסות" - קידום בריאות אופטימית". www.synapsot.com

לקריאה נוספת

אייזן דינה, מסע אל ממלכות פנימיות: הדרך אל בריאות שיש בה שמחת חיים, תל-אביב: סינפסות, 2009.
בן-שחר טל, באושר ובאושר: כיצד לחיות חיי סיפוק ושמחה - פסיכולוגיה חיובית בחיי היומיום, תרגום: עידית שורר, תל-אביב: מטר, 2008.
סליגמן מרטין, אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית, תרגום: יעל זיסקינד-קלר, תל-אביב: מודן, 2005.
קאזינס נורמן, הראש הוא המרפא: בריאות והחלמה, תרגום: ברוריה בן ברוך, עריכה והתאמה אריאל אוקסהורן, תל-אביב: מודן, 1991.
שיטת יוגה צחוק, www.laughteryoga.org
שמחת הלב - איגוד הליצנים הרפואיים, <http://www.simchat-halev.org.il>